大圆满前行文库系列二

大圆满龙钦宁体

前行实修引导讲记

（一）

暇满难得

益西彭措堪布　译讲

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目 录

共同前行实修引导之法轨(一）暇满难得……1

一、思维体性之闲暇……1

二、思维差别之圆满……3

三、思维难得之譬喻……4

四、思维数量之差别……5

共同前行实修引导讲记（一）暇满难得……7

一、思维体性之闲暇……13

二、思维差别之圆满……39

三、思维难得之譬喻……84

四、思维数量之差别……89

大圆满龙钦宁体
共同前行实修引导之法轨(一)
暇 满 难 得

晋美朗巴尊者　造
益西彭措堪布　译

敬礼诸佛菩萨！

此处对于大圆满龙钦宁体共同前行的法类，摄集关要后引导修心的轨理分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、业行因果；五、解脱胜利；六、依止善士。

第一、思维暇满难得分四：一、思维体性之闲暇；二、思维差别之圆满；三、思维难得之譬喻；四、思维数量之差别。

一、思维体性之闲暇

思维体性之闲暇者，若生在八无暇处，则无修法的能力，故非闲暇之相。若生地狱，连续不断受寒热苦故，

无暇修法。饿鬼者，受饥渴之苦故，无暇修法。旁生者，受驱役、互害之苦故，无暇修法。长寿天者，于无想中虚度时日故，无暇修法。生边鄙地，无佛教法故，无暇修法。生为外道，或与彼同分意乐的恶缘中，自相续为邪见染污故，无暇修法。若生暗劫，三宝名称尚不得闻而不能明辨善恶故，无暇修法。生为喑哑，识不堪用故，无暇修法。未生如是八无暇处，名为“闲”。也就是有修法的时机，故名为“暇”。

是故，皈依和发心后，对于如今自身未受生在所依八无暇处，修持欢喜。复次当念：如是八暇极为难得故，此生若不精勤修法，我此暇身就无意义了。数数思维，并将善根回向于一切有情。以下皆同此规。

顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义。《如意宝藏论》云：“五毒扰及愚痴魔所持，懈怠懒散恶业大海涌，他制救畏按法而伪装，缘品骤生无暇有八种。”又云：“具紧系缚行为极劣相，不厌轮回丝毫无信心，作不善罪于法离思念，违犯律仪及破三昧耶，是名心品断种八无暇。”此二类八无暇极易现起故，若不对此等谨慎取舍，则虽

已得暇之体分，然在正法的作业上将堕入无暇之处，是故须知，此是人身于懈怠中老去的平庸之暇的体性。

二、思维差别之圆满

分二：（一）五自圆满；（二）五他圆满。

（一）五自圆满

五自圆满者，若未得人身，则不遇法，而今已得人身，故所依圆满。又若生边地等无正法处，则不遇法，而今生在正法中土，故境圆满。若根不具，则成学法障碍，而今远离此过，故根之功德圆满。若业颠倒，则常作不善而与法违背，如今于善胜解，故意乐殊胜圆满。于正信处圣教不起信心，则心不向法，而今于正法内心欢喜趣向，故正信圆满。此五者须观待自身而具足，故称为“五自圆满”。

（二）五他圆满

五他圆满者，若不生在佛出世的明劫，尚且无正法之名，而今已遇佛出世之明劫故，大师殊胜圆满。佛虽出世，若不说法亦无利益，而今佛已次第三转法轮，故正法圆满。虽说法，若圣教隐没亦不得利益，而今圣教住世期尚未满故，时分圆满。圣教虽住世，若不趣入仍

无利益，而今已入圣教之门故，自缘圆满。虽已趣入，若无顺缘善知识摄受，则不知法的真实义，而今有善知识摄受，故增上大悲圆满。此五者须观待他缘而具足故，称为“五他圆满”。

如是八暇十满悉皆具足，则是修持正法的所依，故称为“人身宝”。相比之下，其他不具足者，不能趣入真实解脱道，故称为“普通人身”。因此从今日起对自己也可称呼“人身宝”，对此数修欢喜。此外，对于由业颠倒、信心退等，还会从暇满十八法中退减的阶段应须谨慎，此是大关键。

诚心思维：以后难得如是身故，此生所得暇满若不作实义，将会堕入恶趣，那时不辨善恶。纵然生到善趣，也难遇善知识，做什么都成罪业，由此无有解脱生死的方便。我竟不明了此过患，好愚痴啊！又善观察，在大城市和大集会中，具全十八种的人身宝有多少。之后由自体门数数思维其难得。

三、思维难得之譬喻

思维难得之譬喻者，大浪汹涌的海面上漂浮着一孔轭木，它刹那不停地漂动。海底有一盲龟，每过百年浮

上海面一次，二者相遇后龟颈恰入轭木孔中，而得到人身所依较此更难。佛说人身如此难得。

四、思维数量之差别

思维数量之差别者，从有情数量及逐层比较来看，得人身也仅是可能。即地狱有情若比夜空繁星，饿鬼有情则如白昼星星；饿鬼有情若比夜空繁星，旁生有情则如白昼星星；旁生有情若比夜空繁星，善趣有情则如白昼星星。仅此一点而已。这情形对于现见之法——一人身上内外诸虫如何安住，观察此点即可了知。人群中，也对于远离佛法光明和从法中失坏的人们作衡量，则如法行者极稀少故，对于总的普通人身所依及特别具法人身的难得，善观察后，对暇满难得发起定解。

大圆满龙钦宁体
共同前行实修引导讲记（一）
暇满难得

晋美朗巴尊者　造轨
益西彭措堪布　译讲

首先，让我们从内心敬礼龙钦宁体的开派大祖师——持明晋美朗巴尊者！然后发心：为把龙钦宁提的前行法弘扬到整个世界，我今听闻前行法的传授，并誓愿在一生当中努力修学这部前行大法。

晋美朗巴尊者的大圆满龙钦宁体法类，主要包括三部分：一、共同前行的实修引导，称为“法轨”；二、不共前行的实修引导，称为“正念”；三、正行引导，名叫“大圆胜慧”。

其中，前行引导共同部分是尊者的意伏藏，不共前行部分包括莲师的伏藏法轨文和尊者的意伏藏。

当年嘉维尼固尊者告别上师晋美朗巴尊者时，上师

交付补处位，并盖以拇指印，特别嘱咐要弘扬龙钦宁体法类。此后嘉维尼固尊者在藏地多次弘扬，尤其是在弘扬前行法类时，对广大信众给予无数次的引导、开示。在《华智仁波切传记》中也提到，华智仁波切25次听受上师的前行引导并且实修，就是指听受晋美朗巴尊者的这部《前行实修引导》，对于上师讲解所作的记录，则叫做《普贤上师口授》。

总之，这部《前行实修引导》是龙钦宁体唯一的前行法类，相关的《遍智妙道》前行实修仪轨等都是以此《前行实修引导》为根源，晋美朗巴尊者也由此成为在人间弘传龙钦宁体的始祖。

自嘉维尼固尊者大力弘扬，并由华智仁波切集成《普贤上师口授》后，前行法类在民间的流传从此更为普及。而《备忘录》则是华智仁波切的弟子——纽西龙多尊者口传的记录，是对于《口授》的补充。还有第一世蒋扬钦则旺波仁波切对于《遍智妙道》的注释，以上这些都属于龙钦宁体前行的重要著作。

以下简要解释论名的涵义：

大圆满龙钦宁体共同前行实修引导之法轨

宁玛派分判一代显密教法共有九乘，最高为大圆满乘，其中又有心部、界部、窍诀部，本部法属于窍诀部。窍诀部中又分有外、内、密、极密，本部法属于极密。极密的心髓法中又有母子等类，本部法是含摄母子心髓的龙钦宁体。始自莲花生大士伏藏，由近代晋美朗巴大师取藏，作为龙钦宁体法系的共同前行部分。于本部法中主修四部退心法，由此引发出离心，一心趣向解脱。与因相乘共同的缘故，称为“共同”。它是实修大圆满的前方便，因而称为“前行”。“实修引导”，是指直接引导学人心趣解脱，也就是传授转心的要诀。“法轨”，指应当在自心上串修进而转心的轨道。

敬礼诸佛菩萨！

此处对于大圆满龙钦宁体共同前行的法类，摄集关要后引导修心的轨理分六：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回过患；四、业行因果；五、解脱胜利；六、依止善士。

本法类的性质是：对于大圆满龙钦宁体共同前行这一部分法，摄集关键要点后，引导学人修心的轨道或者法轨。本法类的内容可分为六个部分来引导，即暇满难

得乃至依止善知识。

“摄集关要”，指在学人修心的路途中需要攻克很多难关，这种心灵的成长主要是通过思维来达成观念和心态的转变。当自心已经从对现世和来世的执著中退出，转变为一心趣向解脱的道心时，就算是完成了本部法的修心历程。

本部法分为六段，总的来说也称为“四步退心法”。前两段是引导退出希求现世心，之后两段是引导退出希求来世心，其根本主轴则是因果见。对此，我们要特别加意建立因果胜解，才可能真实趣入修心轨道，继而按法道来转化自心。

为什么说这部共同前行法能够消除对现世和来世的颠倒心呢？观察集成执著的根源，是以无明而认不清人生的真义、各种利害关系、何者对自身有利、何者无利等等，因此，必然要透过一再思维来认定人生的真义、生命的无常、世事的虚幻无义、业果的丝毫不爽等等，从而见到自心当中真实的安乐路途，然后下定决心依此法道行进。也就是经过多次串习，强化成为不可改夺的观念时，就会摄持自心排拒一切对于现世和来世的执著，从此一心趣往解脱道。

第一、思维暇满难得分四：一、思维体性之闲暇；二、思维差别之圆满；三、思维难得之譬喻；四、思维数量之差别。

思维，是指内心按照法理正确地了解、考量、认定。

此处都属于思维修，是要求了解法义以后，在自心上数数地抉择、观察、发起定解，由此转变观念。观念转变并且强化之后，才能够驾驭自心。其中通过不断地串习，使得自心转为端正，就是修行的方法。见解如目，必须透过抉择来开启；行持如脚，必须通过一步一步地练习来达到证量。

也就是说，思维有两方面作用：一是引发定解，二是通过数数思维猛利地转变自心，继而以再再练习使它成为稳固状态，由此修出珍惜暇满、一心以人身取正法心要的欲乐。欲乐需要透过胜解来引发，而胜解需要透过思维来引起。

此处思维的主题是暇满难得，内容有四分：体性分、差别分、譬喻分和数量分。体性分是从否定方面认定闲暇的状况，首先了解什么是八无暇，再了知离开无暇叫做暇，之后才知道自己目前是从一种怎样糟糕的处境中

脱离，得到了多么好的修法时机。

认定体性的闲暇后，又要从正面观察，闲暇有哪些不同方面的圆满。在自身方面，有所依、环境、根身、意乐、正信五种圆满；在他缘方面，有导师、正法、时分、自缘、增上大悲五种圆满。如是了解十种圆满后不难辨别，在自身的状况上是全部具足或是部分具足。

暇和满分别作为体性和差别法。譬如一个杯子，从整体上说它叫杯子，是指体有别于其他，也就是排除其他非杯子的事物，所取境是具有杯子共相的“本体”。同时，杯子的形状、功能、寿命、使用方便度等的特性，就叫做“差别”。差别是整个体上的差别，体是差别所依的体，这就是体性和差别的关系。从体性上观察，能够认定对象的总体情况；从差别上观察，会见到它一分一分的具体特性。透过如是两分思维，我们就能获得对于暇满的全面了解。

之后，暇满难得可以通过两分来透露：一、譬喻分；二、数量分。也就是在了知暇满以后，还应当继续认识它到底有多难得。为了发生具体的认识，我们可以通过盲龟值木、针上叠豆等譬喻来深入思维，由此了知，人

身不是一般的难得，而是极其难得、极其稀有。既然所得人身拥有种种优越功能、能够修行三乘妙法、摄取一切此生与来世或现前与究竟无量利益，如果拿此人身大珍宝器，去盛装一些导致堕入恶趣的恶业粪便，那才真是愚痴透顶。以此逐步引动起自己的观念。

不只是譬喻，我们还要从数量上思维难得。通过各道众生数量的比较，可以看出人身只占极小的比例；在人身当中，又要透过对普通人身和暇满人身的比较，看出暇满极其难得，可谓是人中珍瑞，殊胜无比，从而生起珍重暇满之心。

引出这一观念之后，还要一再地强化提醒，使它在自心当中越来越根深蒂固。每当想起人身如此难得、殊胜，就会出现两方面的效果：从负面来思维，不愿意再浪费时光；从正面思维，会策励自己，一定要好好运用人身来做最有意义的事。由此初步地引导我们从执著毫无意义的现世法中脱出，开始转向正法。

以上交待了思维暇满难得四个部分的修法重点。

一、思维体性之闲暇

思维体性之闲暇者，若生在八无暇处，则无修法的能力，故非闲暇之相。若生地狱，连续不断受寒热苦故，无暇修法。饿鬼者，受饥渴之苦故，无暇修法。旁生者，受驱役、互害之苦故，无暇修法。长寿天者，于无想中虚耗时日故，无暇修法。生边鄙地，无佛教法故，无暇修法。生为外道，或与彼同分意乐的恶缘中，自相续为邪见染污故，无暇修法。若生暗劫，三宝名称尚不得闻而不能明辨善恶故，无暇修法。生为喑哑，识不堪用故，无暇修法。未生如是八无暇处，名为“闲”。也就是有修法的时机，故名为“暇”。

这一段中首先总说，然后别说。总说为，如果生在八种无暇的地方，就没有修法的能力，或者说在修法方面是一种非闲暇的状况。

具体是哪八种无暇之处呢？接下来透过理由一一认定。其中所说的任何一个“故”字，都是理由或者原因，也是我们思维的关键处。以此提示我们，认识无暇不是随人而说、简单重复，而是需要通过道理来证成，观察点是在道理上，所以叫做“具因相的信心”。也就是透过理由、原因，发现实际的确如此，才会认定每种情况全是无暇，根本没有修法的能力或者机缘。然后进

一步观察到：我没落到这种地步，而是脱离了八种无暇，因此是有闲暇人身的体性。八种无暇都是透过因或者理由来得到定解，其中的“故”字才显得特别重要。

如果生在地狱，就会连续不断地感受极其炽猛的寒热之苦，以寒热苦强故、连续不断故，内心根本无法趣入或没有闲暇修法。这一点我们可以透过类比来认识，譬如癌症晚期，痛得在床上打滚，身心被痛苦牢牢钳制时，根本无法安稳地运转自心来修法。或者寒冬腊月零下 30 度，光着身子在野外，整个身体都颤抖，心也跟着不稳定，就不可能出现修法的空间或者状态，这叫做“无闲暇”。

“暇”要理解成内心修法的空间或者时间态，心在因缘点上不能契合的时候就发不起修法，结果只有受苦的份，一直都在苦受的逼迫、压挤或焦灼等当中，内心根本生不起一种很宽松、很安闲的修法状态，叫做“无暇修法”。

把人间剧烈的寒苦、热苦、病苦，乘上一亿倍、十亿倍，可以想见，那种状态的确绝对没有修法的时间。旷大劫来，地狱众生便是如此不断地感受惨烈剧苦。在受生地狱的整个遭遇当中，连一秒钟修法的时间都难以

得到。除了一些善根成熟、业报消尽或者有极特殊因缘，以佛力加被使痛苦暂时得以止息，从而生起善念或者缘念正法之外，其他几乎不可能。由此得知：原来地狱是无暇处，一旦受生其中，难有修法的可能。如是认定第一无暇处。

继而观察第二无暇处，也是需要观察饿鬼命运的状况。过去的悭贪之业，导致此生基本的生存都无法保证。在百千年里，时时处在非常强大的饥饿困苦中，被饥火所烧，焦虑地到处寻找饮食，然而在任何一处都得不到。它们饥虚羸弱，内心一直被饥渴之苦缚绑，得不到一点点安歇下来修法的因缘。

这种状况同样可以透过对比来显示。如果自己三天没吃饭，虚弱地躺在床上，当时心里只会有一个念头：哪里有食物？谁能给我食物？心不安稳的缘故，没办法安住在修法点上，也做不成修法之事。所以，从内心的状况来观察是没有闲暇的。以此也不难认定饿鬼是无暇之处。

再从旁生来观察，它们也是受着密集、强烈的驱役，或者受互相吞啖、残杀之苦的缘故，无暇修法。此处需要特定地以驱役、互害两者去观察旁生界。所谓旁生可

以分为家畜和野生两种，总的来说，家畜感受粗重的驱役苦，野生动物遭受互害之苦。

所谓驱役，譬如牛马时时刻刻受到主人的驱使、奴役，或者说从生到死大多数的时间里，都是作为工具被使用，自己没有自在停下来想：我要修法，我要缘念正法来思维几分钟、几小时等等。它们早上刚一醒来就被拉出去耕田、驮运，或者被乘骑、被挤奶、被剪毛等等，受各种驱役。体会这种状况时还可以类推监狱里受徒刑的人，整天在看守的驱使下劳动，连一个小时属于自己能安心修法的时光都没有。如此看来，彼等缺乏修法的因缘，或者说无暇修法。

野生动物互相吞啖、残杀，大吃小、小吃大，水生、陆生都是如此。就像处在一个无比恐怖的社会，时时都有被枪杀、谋杀等危险。又好比处在战争前线，众生恐慌不定、提心吊胆，随时准备要厮杀，内心必定没办法趣入修法。在旁生当中，除了少数往昔修集过福德善业的生命，今世由主人放生等原因，偶尔听到少许经咒法音，一般旁生根本没有修法闲暇。

观察过下方三恶趣后，再看上方人天。天中的长寿天在很长的时劫当中住于无想状态虚耗光阴，因此无暇

修法。修法是需要生起缘法之心，譬如首先发起思维、观察，然后引动信心、胜解、欲，或者引起慈悲喜舍、出离心、菩提心，观照的妙慧等等，都是需要引发心想。长寿天的苦难，在于他住在无想定当中，无法生起任何心念，如同冻在冰中的鱼一般，处在无效状态；整个生命历程又像一场酣睡，睡后又重新堕落，令人感叹。

譬如植物人没什么思想，无论活多少年都感觉他是无用之人，心无法运转的缘故，在修法上没有能力。与此类似，长寿天住在定境当中不起心念，况且世间庸俗的禅定并没有多大价值，定力消尽又会重新下堕。或者说，在多少千万年里有无数个刹那，而在他心灵的显示屏上每个刹那都是空白，所以它是无暇状态，是冰冻状态，或者庸俗的空白定境状态。由于他已经入定，在修法的因缘上就很糟糕，只等于睡了一觉而已。

再说人间有四种无暇状态：边地、邪见、暗劫、喑哑。处所是在边鄙之地；意乐是属于外道，或者处在跟外道同分意乐的内心恶劣的缘分中；时间是无佛出世的黑暗劫；根身是成为喑哑。以上状况均由因缘不具，无法出现修法的相续，下至生起一个刹那都很艰难。

具体来说，如果生在边鄙地，由于没有佛的四众弟

子游行，无人传播佛的教法，连三宝的名字都听不到，就更不可能积聚起一步一步闻思修的因缘而趣入圣法。于是他们成为与修法绝缘之人，叫做“无暇修法”，也就是在他的生命状况里，连一刹那修法的因缘都不可能出现。

边鄙地是指外环境而言。再说内环境，也就是内在的意乐作为修法根本，如果成为外道，或者是外道的同分意乐，就会处在一种非常糟糕的缘分当中，使自心没办法随顺正法。它不接受、排斥、否定，于是轻易地断绝了趣入的途径。譬如被邪见掌控，持断见、享乐论等，内心就不愿接受佛法。如此一来，尽其一生也只不过是获得形相上的人身，内在被一团可怕的邪见占据，生不起少许白法，对于正法连趋向都不愿意，何况修持？所以，持邪见者是纯乎其纯的无暇。

再者，就时代来看，如果生在无佛出世的时劫，整个世界当中都不会有少许出世间佛法的因缘。身处其中，耳不闻佛法、眼不见佛法，内心完全随自相续的愚痴邪见而转，丝毫不得入正道的因缘，丝毫没有得解脱的希望，因为它们不可能凭空出现。如是处于黑暗劫中，尚且不闻三宝名字，何况是整套完备的教法？何况有善

知识的传授，让自己一级一级地听闻、思维、修行？既然没有少分闻思修的因缘，又怎么可能明辨善恶呢？

譬喻十年浩劫，整个时代或环境都不见三宝，不见佛像、经书及传教者。人们处于愚蒙当中，连基本的善恶都分不清，不知道苦乐之路，更不会去随顺法道而修行，于是十年之中完全空过。将此放大一万倍、一亿倍，便相当于前佛已灭、后佛未出的一个空劫，也就是世间空虚，无有佛法。整个人类都陷于一种巨大的苦难浩劫当中，不具有修法的因缘，从生至死即使一念缘法之心都生不起来，的确可谓是没有闲暇。

再从根身来观察，所谓喑哑，又分语喑哑和意喑哑两种，语喑哑即不能说话，或者无法顺利地进行语言表达；意喑哑则是心识方面的障碍。后者是在根缺当中最严重的问题，其他眼瞎、耳聋等等或许还有可能缘法，但是一旦落入喑哑当中，心识就没办法正常运转。由于意根不健全，缘于法句思维、抉择、辨别、记忆等等都不可能。既然不能意持佛法，又怎么能够修法？人类是以根等生识、以识来修法的缘故，如果根门尤其是意根有残缺，就不能正常地运转心识；识不能运行，就是弱智、喑哑，或者白痴、哑巴等等，也就没办法修法，是

非常可怜的无暇者。

如此通过道理，我们不难确认以上八种无暇。要想在心中出现定解，要么透过现量，要么透过比量。以天眼、他心等可以现量见知众生的状况；透过比量也就是以理由来证成，也能了知彼等完全是处于悲惨境地的无暇者。

认定八无暇之后，再来返观自身的状况：我没有生在八无暇处，也就是没有落于下界三恶趣，上界长寿天，人中边地、暗劫以及喑哑和内在的邪见，避免了种种无暇的状况，已经取得闲暇，称为在体性上的“闲”。

目前有修法的机缘，或者内在有修法的时间，就叫做“暇”。何谓时间？因缘点即是时间，有修法的时间，即内在有修法因缘之意。

是故，皈依和发心后，对于如今自身未受生在所依八无暇处，修持欢喜。复次当念：如是八暇极为难得故，此生若不精勤修法，我此暇身就无意义了。数数思维，并将善根回向于一切有情。以下皆同此规。

此处应修两种心——欢喜心和珍惜心。程序是先皈依发心，然后进行思维修，最后回向。以下均是如此。

欢喜心是感到庆幸：我自身现在没有受生在无暇的

八种苦难依处当中。否则必定会非常糟糕，因为依靠那种根身、时节、环境、心识状态、感受状态等“所依”，根本没办法修法。我们要依于什么呢？所依的概念很广，假使是依于无有正法的黑暗时代、地区，就不可能出现修法的因缘；或者内在依于严重的苦受状态、受逼恼状态、不得自由状态，或者处于根门喑哑残缺，心识邪僻不正，以及处在酣睡般的无想定中，这些都不可能有修法的因缘。现在我已经从此等时间、处所、内环境、感受、心识、见解等的恶劣依处当中脱出，有殊胜的时空、心识、根识等所依，这就是我的闲暇态，我终于获得了！这时要有一种庆幸，继而发起欢喜。

如是在无数混杂、错乱、邪谬的因缘中，出现了相对纯正的一种随顺佛法的因缘，就好像在一个恐怖、黑暗的糟糕环境里，出现了一座庄严的楼阁，在此能够拥有称心如意修学佛法的自由，是何等庆幸啊！又想到：今天的遭遇像是万年昙花一放，又好比经过无数岁月的黑暗后，忽然之间天光大亮，出现光明的前景，我终于有新生的机会了，有修法的机会了，多么殊胜啊！如是修炼欢喜心。

在体认闲暇生起欢喜心后，还要发起倍加珍惜之

心。想到八闲暇态其实极其难得，它是许多许多的因缘积聚，才保护自身不落在其他处，而处于修法的机缘点。体会到缘生可贵、因缘难得后，就要知道：它不是凭空而来，以后也难得再现，如果我今生不精勤修法，所得暇身也就失去了它应有的意义。既然已经到达宝洲，过后又从里面两手空空地出来、依然落于贫乏之地，那无异是空过、浪费了。于是下定决心：我一定要珍惜此世，尽量善用每一分每一秒，把它投入到摄取正法的大义当中。

以此珍惜暇满之观念，能够摄持身心往法道上行进，并退出对现世的各种耽著和追求。认识到自己现在已经获得如此殊胜的人身，只有这一次修法的机会，我不应该将此暇身浪费在造杂染业上面，或者浪费在世俗享受、看电视、上网、看各种染污信息上，也不能用它造杀盗淫妄等等。如此以一种自珍自爱心，倍加珍爱身心当中出现的修法机缘，同时发誓：我的一生一世一定要用于修法。

通过以上数数思维，在最后结座时，再将本座所修善根全部回向给一切众生，就算是完成了对于这一分法义的修持。

思考题：

1、龙钦宁体共同前行实修引导之法轨，其性质如何？有哪些内容？

2、思维暇满难得：

（1）“思维”的涵义和作用是什么？

（2）暇和满的关系如何？

（3）“难得”要透过什么来认识？

3、思维体性之闲暇：

（1）认识无暇，其观察点是什么？

（2）什么是“暇”？什么是“无暇”？

（3）地狱等八种无暇，其状况如何？为什么是无暇？我们应当如何体会这种状况是无暇？

（4）对于自身的闲暇，如何体认而修欢喜心？如何思维来修珍惜心？

顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义。

连带地或者更为深细地，是需要观察骤然生八无暇和断种性八无暇是如何虚耗甚至是失坏了自己的相续。“审细”就是从多方面的内外缘上观察，自己是如何落入无暇，或者如何断绝法缘、丢失了修法机会等等，从而揭露出自身的过失。人身的关键是心，心随业缘行于非法路线必将带来极大过患。透过十六个无暇去观察，更微细地把握自相续，在缘起上严密地观察是否已落入无暇当中，如此观修有大意义。

相比而言，上述八暇尚属粗分，此处的离十六种无暇属于细分观察。我们应当微密观照，时时把握自心不落在无暇当中，以防一旦断失学法的缘分后再难获得，后果非常可怕。因此，对于自身的前途、因缘等须以慎重心来把握。

“品”是种类之意。“缘品”，指在内外缘方面（有很多骤然发生）的修法违缘。有些是受外在负面力量的牵制，有些是受内在烦恼邪行等的牵制，使种性不能苏

醒，也不能滋润增长，无法住于稳定的修法因缘中。

所谓“心品”，是指种性。譬如少欲知足种性、菩提心种性、出离心种性、信心种性等，一旦遭到破坏，内在的机制也就残缺而无法萌生、增上三菩提的苗芽，最终导致造成断绝解脱种性。如同种子被烧焦，或者处在干枯、受封闭、被毒化状态，在很长时间当中都没办法起现功能。

就着重点来看，前者重在说缘，后者重在讲因。因是内在的种性因素，缘是助发因素，必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙，此二者分别是心品和缘品八无暇。

缘品用“骤然生”来描述，透露出累世的因缘非常复杂，内心所建立的等流也是各种各样，外在的恩恩怨怨也非常纠结，还有各种业力的牵制。这些忽然间就会冒出来，使得内心被牵制到无暇当中，所以叫做“骤然生八无暇”。

此处“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。如果这种秉性落于邪谬而未能及时调整，一直被习气控制的缘故，即使外在如

何加用强力也无法使正面的修法得以增上。譬如优良的种子，遇上适宜的环境、水土等等，能够苗壮生长；假使种子本身发生问题，对它再如何浇水、光照，也不会发芽。同样，内在种性出现邪谬，暂时来说，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。

可见关键在于，因缘如果出现问题，就不会有修法的果。不必说后继的地道果位，即使现前五分钟安住于修法状态也不可得。我们应当如是了知两品八无暇的涵义。

《如意宝藏论》云："五毒扰及愚痴魔所持，懈怠懒散恶业大海涌，他制救畏按法而伪装，缘品骤生无暇有八种。"

此"缘"，是指突然降临的内外种种缘。譬如外被魔知识钳制，内起猛利的五毒，或者泛起业力等等，使得内心无法修持正法。处在不能修法的这些状态，都叫做骤然生的八无暇。

"五毒扰"，指贪、嗔、痴、慢、嫉五毒烦恼格外炽盛。虽然偶尔生起想要修法的心，但是内在五毒的力量特别强大，多数都处在深重的烦恼状态，一直被烦恼

的力量牵引，无法趣入修行。

“愚痴”，指心中丝毫不现智慧之光，处在浓重的愚蒙状态，无论善知识如何教导，都无法认识佛法的少许句义。其实就是属于弱智或者愚蒙、盖障太厚，没有闻思修的缘分。

“魔所持”，指被颠倒见行的魔知识控制，随其所转，内心入于邪道，所作所行与法违背。譬如有些人虽然想要学佛，却皈依不清净处，受外道师或世间学者的影响，见解和行为越来越歪曲，难以调整，从而无法趣入正道。

“懈怠懒散”，指处于懈怠中，内心一直被懈怠和拖延的习气所钳制。严重的习气使自己无论做什么都拖拖拉拉，对法终究修炼不成。即使想学法，也以懈怠障碍使自己提不起精进，发不起心力。

“恶业大海涌”，指宿世造业不善，有很多罪障，由于恶业大海势力的涌动，即使精进修法，也难以生起功德。以至于人们往往以为是所修法无效，殊不知完全是自身所造恶业的结果，他们反而以此对法绝望。

“他制”，由于受到强势人物的控制，不被允许修法，结果也就难以修成。

“救畏”，指学法的动机只是害怕生病、穷苦，或者害怕受刑罚，为了免除此等怖畏，在佛法当中寻找方法。对于正法并没有发起由衷的定解，反而由于内心的宿世业习根深蒂固，以业习的控制会不由自主地行于非法。为求消灾免难时，尚能精进地修修法；等到疾病痊愈、升官发财时，便不禁得意忘形。他只想在佛法里捞些好处，或者找到免除祸难、疾病等的方法；或者祈求佛陀、祈求菩萨、祈求上师，都只是为了发财等。宿世的习气力一旦涌动，他的心思马上完全转入其他非法。

“按法而伪装”，是指心里唯一希求现世名利，为了得到名利、物质，假装依法修行，行持各种行为。然而由于他的状况只是希求现世，不免跟解脱道背道而驰，根本不可能有真正修法的机缘。

如上所述，无论现起哪种骤发的内外违缘，他的身心马上就会被掌控而处于修法的因缘之外。人心处于修法空白状态当中，下至一秒钟安住正法的机缘也没有，其实这种状态非常可怕。

很多人自身上都会出现这些因缘，因为人心复杂、五毒强盛，一旦出现贪心、嗔心、慢心等，马上就被烦恼控制、与法脱节，无法修行，导致半天、一天，甚至

三天、五天，都完全处在烦恼状态，处在无空闲修法的状态中。

或者，行人常常遇到大大小小的魔知识。比如当今媒体传播的各种颠倒见行，只要有所沾染，马上受那种思想的熏陶，以为理应如此，实际这时就已经背离法道，无法趣入修法。哪怕仅是对于现世一种享乐或者一种世间论调等着迷、执持，自心都会朝往那一方向，导致根本不能深入正法。颠倒见行占据内心的空间，并且不断地搅动、积聚、坚固，等它坚固成形时，自己的内心早就远离三宝，发不起善根、发不起修法的心力，完全被魔知识或者魔的言论所腐蚀，被负面的病毒侵入，尽管看上去多么像个修行人，实际内在都已经是处于无暇状态。

骤发性的这些因缘，往往是突然之间遇逢一些事物，于是受到染污而开始患“病”。经过长期熏习，甚至会积结成一些见解、习气的肿瘤。内在装满邪恶的见行，无法修法，完全处在无暇状态，成为地地道道的严重病患，或者说已经成了废人。

还有很多人以极重的懈怠心，一直不能振作，对于份内应做之事也是一拖再拖，这种恶习使其终究无法趣

入法道。因为人生短暂、机缘难得，一旦脱开法缘就马上会被其他因缘牵引，导致离正法越来越远。

或者由于业力强大，久修不成，对业果也不能生信。这时他不但不着力起惭愧心、认识生死的可怕，并发起皈依等等，反而出现负面的怨尤，甚至灰心失望，整个人都变得灰冷冷的，连法都不肯趋近。更可怕的是，心的沉陷导致一蹶不振、堕落沉沦。

要么就是特别希求现世，譬如名利等。这些用佛法释放心情、用佛法求得名利或积累知识的目的，都会障蔽自心趣入正道。他实际上是变相地求名利、地位，求自我展示等，其实一直在世间道上行进，只是把佛法当作伪装自己的一种外衣而已。或许他还自以为在修无上大法，大乘法或者禅宗等等，实际内心根深蒂固的只是求名利，求自我表现，求佛教界的名位等。这种披着佛法外衣的世间法，早就与解脱道脱离，或者说根本没有趣入真实的修心之道，这就是无暇。也就是当诸多突发性的外缘与宿世因缘相合时，外在形相也许还在修法，心却朝往无暇方向发展，不但始终无法趣入修法正轨，他的内心一路都在奔驰于世间道甚至是恶趣险道。

当稍不注意时，方方面面的内外缘突发，心就被带

入于非法当中。强大的钳制力，使内心很难扭转回来，而一直处在修法无空间、无闲暇的状态中，这类便是骤然生八无暇。无论哪一方面现前，重则完全被剥夺修法的机缘，轻则可能两三年的时光被白白浪费过去，最轻的，也是十天八天甚至一两个月根本不能进入修法状态。

我们内在其实有很多颠倒心。譬如一旦到城市当中接触声色五欲，几个月都在起烦恼、造恶业，无法进行任何修法。美其名曰休息、调心，实际完全是在荒废人身，甚至失坏相续。我们只要仔细审察，就不难发现，很多很多时间都是被这些突发性的内外缘——忽然之间出现的境风、烦恼风给卷走了，这就是骤然生八无暇。“骤然生”即猝不及防、意想不到之意，它们往往忽然就会现前。

我们应当审细观察自己的内外因缘，并认清行于非法的过失。如此观察有大意义，能真正把自己从颠倒缘起当中挽救回来。毕竟颠倒习气都是深深隐藏，外在极少有人能用最精细的显微镜观察我们的相续，并揭露出过失，所以我们必须审细观察自相续，否则“暇满”二字在自身上也许只是徒有虚名。

接下来观察断种性八无暇的状况。种性好比种子或者根本，种子受损就生长不出绿芽，或者已经长出绿芽也会很快枯萎。同样，内心出现损伤种性的情况时，就失去了修法的机缘，这就是断种性的无暇状态。

又云："具紧系缚行为极劣相，不厌轮回丝毫无信心，作不善罪于法离思念，违犯律仪及破三昧耶，是即心品断种八无暇。"

"具紧系缚"，即被俗事缠绕，处在被系缚的状态，一直为世间事努力勤作，心思都散乱在世间法上，没有闲暇修法。包括发财、享受、养儿女等经营世间事业，以及亲戚来往、应酬等，这些世间琐事牢牢系缚自己，成了世间法的牛马，天天为声色、名利、享受而奔忙，导致失坏圣种性。圣种性最基本的是少欲知足，只有少欲知足才能趣入圣道。否则，人生的时间几乎全部消耗在世间事务上，忙忙碌碌、心思散乱，如何能够修行呢？

现代几乎多数都是无暇之人，一年 365 天都在营营逐逐之中，连安心 30 分钟的福分都没有。有的经商、经营世间事业，整天被缠绕其中；更有甚者，很多出家人，本来应当有时间修法，但是在网上散乱多了，被网

上的声色所迷诱、缠绕，也丧失圣者种性，因此不能萌生三菩提的苗芽，这些都属于第一种断种性的无暇状态。

“行为极劣相”，指品行极其下劣、缺乏基本人品。由于秉性恶劣，无论怎样“修学”，行为都不会有所长进，即使遇到了不起的善知识，自己也无法转入正法。原因是秉性恶劣，导致丧失如理修行的圣种性。

譬如很多人长期学法都是为了积累知识，自己的人品却是一点长进也没有，完全都是自私自利的心态。所谓学佛法，不过想要追求一种名誉、地位，或者能够显示自我。下至以人天道行来观察，几十年当中也根本没有长进。傲慢、贪欲、散乱等反而不断增强，极其自私，不肯吃一点亏。任何事都要以满足自我为前提，其实这种心态很难接受教育。然而学修圣教正是要调伏自心，摧毁过去的烦恼、恶习；如果不能受教，就已经处在修法的无暇状态，无论积累多少知识都是白搭。

“不厌轮回”，指不具有出离心，处在一种僵化状态，欠缺圣者种性。说到恶趣苦、轮回苦或者现世苦，他都丝毫不生畏惧心，似乎是天不怕，地不怕，这就是刚强难化。并不证明他有什么勇气，而是缺乏善根。趣

入三乘佛法的基础——出离心，他根本生不起，只是整天围绕享乐主义转，认为人生不过是为享受，毫不畏惧因果、轮回。对于他来说，再如何学法也都是无暇，不会出现解脱道的机缘。因为内在完全被乐执、常执、自以为是等这些恶习封闭，萌生不出菩提苗芽的缘故，叫做断种性无暇。

“丝毫无信心”，指佛法原本重视尊师重道，如果对于真实的法道和传法上师毫无信心，就绝对无法入门。无论折腾多少年也不过是在门外，一步都无法踏进，在缘起上未能建立起来的缘故，好比在世间如果不孝敬父母，无论再如何努力奋斗，基本都不会有出息。同样在佛法方面，自以为很聪明，能自学成才，然而如果没有对佛法的真实信心，只是处于知识研究的层面；同时对于师父也没有信心，那就绝对没办法入门，也没有谁能栽培他。如此一来，解脱的种子得不到滋润，甚至失坏种性，导致三乘菩提的功德丝毫无法产生。

所以，我们理当首先发起对法、对师的信心。如果对法有信心，自然对传法师也容易生起信心和恭敬；反之，如果对传法师没信心，其实对法也不会有真实信心。“信为道源功德母”，信心失坏等于种子烧焦，不可能

长出功德的苗芽。如此一来，一生无数个刹那，都只是在无意义的状态当中空过。

种子的成长需要一块沃土，需要阳光的照耀、水的浇灌等。我们如果没有信心的种子，或者不接受法雨浇灌，不能够顺法顺师而行，那就只是如同无边的荒漠，长不出任何善法的苗芽。尤其当今自由主义泛滥，过分张扬自我、强调个性，人们往往处于一种断种性无暇当中。对法不起信心，对上师也没有接近而生起信心的因缘，自私心却一直非常强盛，他不可能入于解脱道。

“作不善罪”，是指对造恶非常有热情，肆意生起各种贪嗔痴或者忙于营造自我、张扬自我等等。三门极不寂静的缘故，远离圣贤功德，只是在正法的门外颠倒行持，却无法趣入法道。由于内在的机制不能顺应法道，也就无法得到真正的培植和成长，于是总也生不起三乘功德。

“于法离思念”，指从来不去思维正法，内在缺少善根，没有一种缘于佛法的智慧光明。跟他讲法，如同在狗前放青草，它根本没有一种欣求心一般，这种人从来不会去思维任何一分佛法，只会思念非法，譬如吃喝玩乐、标新立异、实现自我等。由于对法缺乏欣求心的

缘故，无论如何都不能出现修法状态，也不能增长功德，这就是虚耗自相续。整天混日子、虚度光阴，其实如是一直混到死，也不可能出现少许的修法功德。但是这种状况目前很普遍。

“违犯律仪”，是指趣入共同乘之后又失坏发心和律仪。譬如善法的种子被烧焦，或者好比被割截下肢一般，这种人将长时处于无暇修法的苦境之中，难以脱离。罪业深重的缘故，来世除了恶趣以外没有其它去处，而一旦堕落又难以爬出。

“破三昧耶”，指入金刚乘后，破坏与上师和金刚兄弟的誓戒，断绝了自己成就的缘分。

以上八种称为“断种性八无暇”，是自心方面出现严重问题，导致远离修法机缘。

此二类八无暇极易现起故，若不对此等谨慎取舍，则虽已得暇之体分，然在正法的作业上将堕入无暇之处，是故须知，此是人身于懈怠中老去的平庸之暇的体性。

要知道，修法作为果，需要因缘积聚才会出现。因是自身的圣种性，缘属于内外的辅助缘，有促成的作用。如果因上失坏，或者出现辅助缘方面的干扰，由于因缘

不聚的缘故，仍然不会出现修法的机缘。机缘尚且不出现，当然更不会有成就。

两类八无暇是进一步在得人身的状况上考究，是否有修法的机缘。如果没有善加培植种性、守护种性，并妥善处理自己的内外助缘，就仍然不会出现修法的状况。如是虽然获得人身，看起来也远离了体性上的八无暇，似乎得到暇的体分，自己也口称“我已得闲暇”，不管是大人物、小人物，座上的尊主、伞下的上师，或者住在静处的闭关者、修法者，乃至到处云游经营各种事业的人，他们从外表看起来也许非常体面，其实真正去探测内心，就修法的因缘来衡量的话，很多都是此处所说两类八无暇的状况。尤其当前更不乐观，按照嘉维尼固尊者所说，很多我们认为是占据优势的情况，其实都已被这些无暇的因素控制——表面在修法，内在并没有行于真实的法道。

如果没有在这些方面取舍，也没有在因缘上调正，这两类八无暇就特别容易生起，时时都有可能现前。应当承认自己是个凡夫，累世所造的因缘里有非常多的杂染业、破坏法的业、邪行的业等，它们时时都会现起。这些业风一旦吹起心就不自在，或者因缘出现身心就不

由自主。再者，对于内心的很多恶性势力，也同样不能掉以轻心，它们一旦出现，自己就会被卷入无暇状态。虽然生为人身，而不是恶趣的众生，也不是长寿天，也不是边地和暗劫的有情，或者残疾者、具大邪见者等等，但实际上内在因缘不具足的时候，在正法的作业上还是会堕在法难当中。对这种状态如果没有加以调整，即使得到人身，也仍然是在懈怠中老去的平庸之暇的体性。“懈怠”是指在修法上起不到推进作用，无论口里喊什么口号，因缘不具的缘故，无法起现修法的机缘。

进入法道的第一个关键是认识暇满。在了解体性的八闲暇以后，进一步必须了解如何远离两类八无暇。否则，所谓即生成就，也只能成为一种美丽的想象。这些都是非常严峻的问题，我们必须客观、冷静地观察因缘、取舍因缘，来决定自身的修行道路。

二、思维差别之圆满

二、思维差别之圆满分二：（一）五自圆满；（二）五他圆满。

（一）五自圆满

思维体性闲暇后，接着思维差别圆满。区别在于，前者是从否定方面认清总的八种无暇相，以及特别的十

六种无暇相。也就是远离无暇、具有修法的闲暇，就称为得到闲暇。

进一步来说，所谓具闲暇的生命体是何等内涵？或者说须要具备何种因缘条件呢？这就需要观察闲暇的圆满相，即了知闲暇体上的差别相。

所谓差别，是在自他方方面面，都应具足的因缘，每一分因缘都圆满才算是具足了差别的圆满相。也就是说，差别的圆满相其实非常难得。如果没有认清闲暇和圆满，难得的定解就难以发起，前前的内容是基础。以下为了解差别分的圆满相，我们须要通过自满、他满十方面的观察得到具体认识。这是从正面去考量，真正修法的人身需要具足哪些条件。

五自圆满者，若未得人身，则不遇法，而今已得人身，故所依圆满。又若生边地等无正法处，则不遇法，而今生在正法中土，故境圆满。若根不具，则成学法障碍，而今远离此过，故根之功德圆满。若业颠倒，则常作不善而与法违背，如今于善胜解，故意乐殊胜圆满。于正信处圣教不起信心，则心不向法，而今于正法内心欢喜趣向，故正信圆满。此五者须观待自身而具足，故称为“五自圆满”。

此处先从反面观察到不圆满相，再观察自身已得到何种圆满相，而且是逐项看到各方面的圆满相。

首先是身所依方面。假使不得人身，就必定遇不到佛法。诸佛主要在人间施设教法，其他地狱道、饿鬼道、旁生道，或者修罗道以及诸多天界，从总体而言并不具足传授教法之缘。譬如饿鬼、旁生等趣中遇不到佛法，只有人的身依以及所组成的社会，是极特别的因缘现相，因为人间文化发达，人类中才有文字、教法，在人的根身上容易引发智慧和慈悲。或者说以人的根身才能够领取教法，并转而在自心当中除障引德，逐步开发出本具的佛性。就值遇正法而言，需要所依人身：不仅可以遇到外在这一期导师所授的三乘教法，而且从内在来看，人类盖障较轻，心上能触碰到正法，或者说能够领悟佛法。

如今考量自身，已经得到人身，所以叫“所依圆满”。此“依”是指修法的所依。修法的关键是透过第六意识去辨别教法、抉择法义，之后通过心识和诸根来修道。而在人身上面有这些非常健全的修道机制，有很大的修法功能，所以说人的根身胜过十万个如意宝，极其殊胜。

就人身能遇到佛法，以及内心能真正得到法，或者从根身能运作起来修习三乘无量妙法的方面来看，它叫做“所依圆满”。“所依”指修法的依处或者工具，这一方面唯有人身具足圆满。譬如奔驰牌轿车性能良好，也就是说这种运行的所依可以奔行千万里，但它也只能起到运行、运载的作用。或者各种物质都有其本身的功能，会成为做某件事的所依。

内在心法可以有各种身依。如果依于一只狗、一只猫、一个饿鬼，或者一个修罗的身体等，就很难修法，会有各方面的障碍。从外环境来看，它遇不到所谓教法；从教法的所依——语言文字来说，它们没有文字，所以没办法接受各种深细广博的指点。它们的意识仅停留在一个很粗糙、昧略的未开发状态，相比之下，在缘起上就缺乏了千千万万。如果是在修罗界，修罗的内心常常处在斗争、嫉妒当中，这种不调顺其实受着根身的很大约束。或者成为欲天，由于环境上五欲的引诱力特别强大，心识往往驰散在外境当中，长期无法收摄，所以他的内心也并不堪能。其他饿鬼、地狱当然就更加困难。由此可见：现今我得到人身，这就是修法的所依圆满。

再看环境方面。如果生在边地等没有正法的环境，不必说内心触遇佛法，即使是外在看到一本经书、一个法偈都不可能，这就是环境上的糟糕情况。中土也有地界和正法两种，现在我们是处在正法中土当中，有很多教法的传授或者引导、指点等殊胜的因缘。万法因缘生，修法也不例外，它同样须要诸多因缘的积聚，稍有欠缺就必定难以成功。如今处在正法中土，所以是环境圆满。

接下来观察，根不具足也会成为学法的障碍。譬如眼盲不见经教文字；耳聋听不到说法音声；舌哑无法诵经、持咒、转读；意残呆钝，心识难以转动、难以领会，只会叫个爸爸、妈妈，连三加四等于七都算不过来，更何况去了解教法里一个一个的文字呢？所以应当了知，得此人身实在是太宝贵，它的价值超过无数亿台电脑。电脑是电子产物，只能做一点有限的事情，而人的根身竟然如此灵敏，不仅使人类成为万物灵长，还使人类尤其在学法上更能显示出特别的优势。

我们应当认识到，这是多么难得的根身或者生命体。极其广远、深邃的教法，一经眼耳以及心的接触，就能产生领悟。累世曾修过无数福德，今生才有这种特

别灵敏的领会力。人的可贵不在于身体各方面的技能，甚至不在于外在感官的敏锐度，而在于意识。为什么呢？我们可以观察到，人的飞行能力不如鹰隼，跳跃能力不如跳蚤，夜间视力不如猫头鹰，工巧不如蜜蜂等等。在飞行、跳跃、视力、听力等方面虽然比不过旁生，然而人的意识却百千万亿倍超过其他生命体，这是十分惊人的一点。比如虽然牛马与昆虫相比属于高级动物，但要让牛马领会一个小事情都很困难，何况去领解如此深广的轮回机制、业果规律，进而通达缘起、从无数现相中认定它的规律？或者说，它们如何能够深信三宝不可思议、极其甚深的功德海呢？

相比之下，唯有人类才能发现心上的法则，能看到轮回不变的缘起律，能够透视到自身的苦因、乐因分别是什么，是如何迷惑、如何还灭，生命的大义又在何处等等，从而把自心推向解脱道，并随顺诸佛法教，按照戒定慧的道轨修持作证。或者发起无上菩提心，进而洞察到一切万法都是现而无自性，都是虚花泡影，由此远离对一切现相的执著，最终回归到自心的本来，建立普贤大行愿海、证得自心妙真如藏、遣除客尘、圆显自性

的三身佛等等。这些都是不可思议之处。

再说，人的盖障微薄时，每每能引发出信心、惭愧心、好善断恶的欲乐，或者真正触发猛利的善根。而且人心能够开展，智慧能够断定，心力上能够持久，眼光能特别通透、宽阔。这些都是非常殊胜的根身条件，决定了人身具有容易修道的优势。所以在六道当中，人身才是珍宝。

就根身而言，得到了人身，而且人身的诸根具足，没有盲聋喑哑等，尤其意识力量强盛，那么自己就可以昼夜运用此根身来产生各种修法之心。毕竟识是依根而起，根身上出现障碍，识就无法灵敏地显现。诸根健全，则可谓是一辆性能良好的“奔驰牌佛法轿车”，六根能够日日夜夜投注在佛法境中，运转起修法、向道之心。此等即是根的功德圆满。

再观察自身的业行方面：假使是业颠倒者，行为惯性上已经有一种颠倒的行为邪性。以此驱使，就会不断地造下杀、盗、淫等恶业。也就是说，行为惯性上扭曲坚固时就很难回转，他会不断地按照惯性力造作不善业，以此恰与正法背道而驰，他是直接开往三恶趣。但

反观自身，我们的业行调顺，没有去往颠倒方向。虽然彻底做到远离业颠倒需要很高的条件，但从大体上看，我们还愿意随顺正道，还不是很邪恶，还不至于导致万劫不得翻身。

由此看来，我们是多么幸运，乐意行持善法，对于善法能以胜解认定应该如是行持，应该在每一个关键点上修善心善行等。这种确定的观念，对善法的强烈向往、欲乐心，就叫做“于善胜解”。也就是意乐殊胜圆满，没有失坏自己的心相续。行为的根源是意乐，之所以落入业颠倒行当中，不外是意乐上习已成性，或者说已经养成邪的意乐。那种一直被邪悖意乐驱使而行于颠倒之业的人，非常难以挽救。

如今幸运的是，我们的心识没有颠倒，意乐上殊胜圆满。由此端正的心念步步推展，就不难从人道开始升华。也就是说，我们首先对善胜解，从孝、悌、忠、信这些人道的基础开始，可以逐渐转入出世道、菩萨道等等。意乐上的这种贤善德性，其实相当重要。

再说，对圣教有信心，叫做“正信处”。发生真实信心的关键处是佛的圣教，如果对此不能起信，则无异

是与法绝缘。皈依是入法之门，皈依的前提是信心，如果能相信导师佛的圣教，一路的修行就有了因缘。换言之，我们是凡夫，入门的关键处是要相信佛的教法。之后的修行不是以自己为主，而是从前行开始，这一路的升进都需要诚信并依随佛的教法来修持，才能具备修法的条件，才能逐步转变自心。反之，如果对正信处的圣教不起信心，心就不能趣向于法。但如今自己对正法能心生欢喜、趣向，就已经具备了正信圆满的条件。

以上五分条件都是观待自己方面的具足，所以叫做“五自圆满”。

思考题

1、思维体性之闲暇：

（1）什么是“平庸之暇”？

（2）对于“缘品骤然生八无暇”、“心品断种性八无暇”，以及它如何虚耗或失坏自相续的情形，一一在自心上细致观察，认识自身过失并揭露出来。

2、在自身上一一观察五自圆满，并思维：

（1）为什么不得人身就遇不到佛法？为什么人身是修法的圆满所依？

（2）为什么正法中土是修法的圆满境？

（3）人的宝贵在于什么？诸根健全对修法有何利益？

（4）何谓“于善胜解”？为什么修法须要具足殊胜意乐？

（5）为什么修法须要对圣教有信心？

（二）五他圆满

五他圆满者，若不生在佛出世的明劫，尚且无正法之名，而今已遇佛出世之明劫故，大师殊胜圆满。佛虽出世，若不说法亦无利益，而今佛已次第三转法轮，故正法圆满。虽说法，若圣教隐没亦不得利益，而今圣教住世期尚未满故，时分圆满。圣教虽住世，若不趣入仍无利益，而今已入圣教之门故，自缘圆满。虽已趣入，若无顺缘善知识摄受，则不知法的真实义，而今有善知识摄受，故增上大悲圆满。此五者须观待他缘而具足故，称为“五他圆满”。

五他圆满是指他方提供的修法顺缘上的圆满。我们应当以长远的眼光，了知学法不是只凭自己，而是还需要非常强大的时空因缘。对此我们不妨从反面去思维，来了解其中大义。

譬如不能生逢明劫，以导师未出世故世界一片痴暗，如同沉沉暗夜，或者人在睡梦中一般，叫做“黑暗劫”。从历史上来看，过去明劫、暗劫交替，而且大多数时间都是暗劫。整体众生界的善根福德因缘到达非常圆满的时期，才能感得一尊化身佛应世，而这种情况相

当不容易，可谓是昙花一现般稀有。譬如众生有福德，能感得观音菩萨现前，但也往往是倏忽间又隐去；如果福德力更深，能感得化身住一小时、一天等；只有三千大千世界众生的共业福德集聚到高峰点时，才感得毗卢遮那佛从法身中应现二身，其中化身示现八相成道等，稳定地处在人类世界，在人类的心识前，以最直接的方式作引导，让人看到相应的情形等，这些都极其不易。

一尊化身佛应世，意味着三千大千世界的有缘众生，在一期法运当中有了解脱和成佛的机会。也就是，将由这位化身佛传布增上生乃至决定胜之间的圆满教法。为了引领众生回归法界，他圆满地宣说八万四千法门。这是世出世间无与伦比的大导师，所以称为“大师殊胜圆满”。而我们恰恰生逢释迦佛出世的明劫时期，具足第一个他圆满。

第二个圆满是值遇释迦佛所宣说的一大藏教，权法、实法，方方面面无不具备，即是“正法圆满”。从反面来看，如果佛陀出世但不说法，我们仍然不得利益。譬如世尊当年明知自己所证的法不是分别识的行境，凡夫无法了解，于是说到：“深奥恬怕，曜明无垢，吾已逮是，甘露无为，我今说之，众人不解，如吾今日，不

如默然。”（见于《普曜经》）在《法华经》中也说：“止止不须说，我法妙难思。”不是分别识能达到的境界，只有断尽分别识才能彻底现前，它的甚深奥义，难以被众生了解。然而世尊为遵循过去诸佛宣说三乘法接引众生的圣迹，并应梵天、帝释的祈请，在人间首度五比丘，从此开始四十九年说法利生，归纳为三次第法轮或三转法轮，以此代表完备的法藏。

如《法华经》中所说：世尊为令众生开示悟入佛的知见而宣说妙法。起初由于众生根机未熟，需要为其宣说四谛法轮——也称为“法相教”或者“相教”。“相”是显现之义，指一切染净显现都是由因缘而起，以四谛为代表，苦集是染因果，灭道是净因果。也就是说，一切相来自缘起显现，并非由心外的自在天、自性等所生，也不是无因而现，而是每个众生以心如是故，而如是现。

之后佛陀宣说破相教，指示我们了解这一切相或显现，当现之时就了不可得，都是空性。众生只有不去迷执心前的妄相，才有回归的可能。依于破相教，众生能够逐渐远离一切粗细执著，不仅远离人我执，也远离法我执，知道一切相虚妄不实、无可执著。

此后佛陀宣说善辨法轮，直接指示众生本具如来

藏，这也叫做“直示自性法轮”。二转法轮说空只是从否定方面破除众生的执著，或者只为破相，并非直接显示真心；而在第三转如来藏法轮中，直接指示众生是佛，自性圆具一切恒河沙数佛功德法，或者说本具三身四智等。

到此为止，就出现了非常完备的成佛的法藏，此中包括权法、实法。权法是接引众生成佛所施设的方便，实法是直接指示众生本来成佛，或者本来是佛。如是从生死回归法界的方法都宣说完毕后，佛以度生缘尽而入于涅槃。直到今天为止，仍然留有极其完备的成佛法藏，称为“正法圆满”。

此处所说“次第三转”，不只是时间上的次第，而是还表明了众生从粗浅的对于相的理解开始，逐步了解到空，再了解到本性，这叫做相、空、性三种次第的法轮。由浅至深，由权达实，由末至本，最终揭示万法的本来实相——妙明真心，整套法藏极其完备。我们应当认识到：终于遇到如此不可思议的法藏，我们拥有了正法圆满这一分。

第三个是时分圆满。佛演说了如此完备的法门，都是引导众生直接或间接成佛的方便，可谓是世上最不可

思议的如意宝，但它毕竟也是缘起的产物，不可能长存。佛的教法有正法、像法和末法三期，之后便隐没于世间。那时，人们只是说着过往的历史，一个字也见不到，其实仍然无从得受利益。必须是当自身能够接触到教法，它才成为离过证德、息苦得乐的因缘。

如今虽处末法时期，但是佛陀的显密法轮仍然完备地留存于世。如果去阅读大藏经，能看到三乘法门，以及诸多菩萨祖师所造的论典、注疏、修行引导、教言等等。还有很多自佛传来、不曾间断的清净传承，这些都说明了现今的时期圆满。

第四自缘圆满。虽然教法尚留于世，如果自己缺乏趣入的信心，也仍然不得利益。譬如世间多数都是无暇之人，即使佛法尚在，他们也毫无信心，根本不肯趣入。由内心抗拒佛法的缘故，对于他们来说，无异于佛法已没。相比之下，我们对小乘、大乘、密乘各种法都具有信心，欣乐趣入佛法，是自身的缘分上极其圆满、极其稀有。这也必定是由于过去在诸佛面前种下过诸多善根，否则不可能以信心来趣入。

世间的凡庸之辈多之又多，他们只知道欣求现世享乐、饮食男女等，但信入甚深正法的确要有非常深厚的

善根。有些可怜的无善根辈，连人天善法都难以信受；而有些只能信受人天乘法，更深一层的出世法他就没办法相信，是属于善根较浅；有些虽能信受出世法，但仅限于小乘法，例如当今的一些小乘行者；还有一些只能信受三阿僧祇劫成佛的渐教法门，对于圆顿大法则难以信受等等。由此看出，各自在缘分上有很多差别。从总体而言，我们能够信受小、大、密三乘法门，是自身的缘分非常圆满。

再者，虽有信心趣入佛门，然而如果缺乏顺缘善知识的摄受，对于教法仍然像看天书一样。光是有一种清净的信心、见到经书就欢喜，也许是宿世的善根深厚，但还是不能解了。而我们已经得到善知识的摄受，以此助缘启发的力量，自己开始了解法义。从人天乘的因果开始，到四谛法、空性法、如来藏法门等等，能逐渐层层趣入。见解越来越圆满，智慧越来越深细，这一切都是由于具足了增上大悲圆满。“增上”是指辅助升进的力量，好比日光明照，具眼者能见到种种色法；我们以善知识的指示，也很容易见到诸法的真实义。“大悲”指善知识以悲心开示解脱之道。

以上五者都是观待他缘才能具足，譬如佛出世、说

法等方面的圆满，即使无数亿年当中也难以出现一分。恰逢如今外在因缘如此殊胜，我们又具有佛性，两相和合，的确是非常殊胜的修法因缘。应当如是了知在自身上具足的五种他圆满。

如是八暇十满悉皆具足，则是修持正法的所依，故称为“人身宝”。相比之下，其他不具足者，不能趣入真实解脱道，故称为“普通人身”。因此从今日起对自己也可称呼“人身宝”，对此数修欢喜。

在此我们可以给自己重新命名。当认识到生命的价值和意义，当体察到自己已经具足了八暇十满，知道这是修持圣法极宝贵的所依，我们就应该称此为“人身宝”。反观其他不具足者，即使获得人身也不能趣入解脱道，只能称为庸俗人身。因此，对于自己已经获得的此无价之宝——暇满妙身应当数数修持欢喜心。

如《道次第》中所说，过去有一座名叫“玛卡喀”的壮丽雕房，之后一度失损，有位老人几十年中都没有见此雕房。有一天忽然听说雕房又恢复了，于是拄着拐杖激动地去观看，欢喜地感叹道：“真的又出现了！这是梦吗？”就像这样，我们经过累世的努力，中间不知

道流过多少辛酸血汗，在恶趣里受尽艰苦，今天终于出头，得到了人身宝。宛如到达无量珍宝的宝山中，我们随手就能探取到功德妙宝。三乘佛法的珍宝近在眼前，只要自己珍惜，下至在一天当中都能取受无量法的利益，对此应当无比欢喜。这比得到金钱、荣誉、地位，甚至得到天王的席位都要荣幸得多。由此，今生要以修法为唯一大事。

在所有的珍宝当中以人身宝最为可贵。得到此宝即已足够，不必羡慕其他，除了心缘于法，也不必再把光阴耗费在无实义中。这也是噶当四依法的根本。在思维前行的妙理后，了解到缘起的大义、生命的大义，自然会发起誓愿："心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩。"认识大义后，绝对会削减对现世的执著，所以第一步退心法即是修暇满。

如何具体地体认呢？所谓"修持正法的所依"，是指它对于正法的运作是极好的工具。目前由过去无量福缘显现的境界、缘分实在太好了。从反面来说，脱离八无暇，获得了暇满体性，没有生在痛苦深重的恶趣，没有被恶业钳制而时时不得自由、处处受饥渴，甚至烈火烧身等等，也没有生在庸俗无意义的无想天中，而是身

处人间。目前的时间、地方、根身、心行等等，各方面条件都相当有利。没有生于无佛世、边鄙地，也没有成为喑哑，而是六根健全，心识能有效地趣入修法，再加上宝贵的信心，没有滋生邪见等，这些都表明我们已经脱离了无暇状态。

从暇身的差别分来看，自体、他方的缘都已完具。自体有人身所依，以此工具能不断地修法行法，不仅有缘分行持各种基本的法行事业，而且能够步步升华，从人的阶位升华到佛陀果位。这些都事在人为，只要尽力去做，的确便已拥有了最殊胜的妙宝，它超过无数架飞机、无数台电脑、无数种科技产品。那些科学家运用物质原理创造出来为人类提供便利的工具，只是现世生活的附加品，而人身宝是我们经过无数劫的辛勤努力，才得到的极完备的修法所依。其阿赖耶识田中所积累的众多善种子，是非常殊胜的修法资源。我们只要稍微留心法义，就很快能懂，而且对佛法有亲切感、好乐心，对三宝有恭敬心等等，这些都是不可思议的事。相比之下，再高端的电子产品以及再先进的电脑、飞机、卫星等毕竟是无情物，我们的心识才具有灵性，才是无数劫来辛勤积资的结果。想到此处自己应该发起欢喜：我竟然有

这份善根、这份因缘，在学法方面如此顺利，如此容易相应。

再从环境观察，的确是如同生在宝山。目前已经恢复到佛法较为兴盛的阶段，时代相对来说具足条件、比较自由，不会遭受压制，而且处在正法中土，法缘众多，我们有缘接触到很多佛法。

再者，自己根身完好。除了吃饭、睡觉以外，只要肯努力，从早到晚一天十来个小时都能投入到闻思修行的运作当中。譬如眼睛能看，耳朵能听，舌根能讽诵、演说，身根能礼拜、打座、合掌结印，意根能转起深细的思维观察，而且能发起慈悲、智慧，有能力趣入三学六度等等。

同时，自己的业行也没有颠倒。没有造下严重的五无间罪等，对于善有一分胜解，有一种求法上进的信念。见到三乘佛法会有一种信心和好乐，谈到造恶不怎么喜欢，说到修法就特别喜欢等。这都是对于善法的胜解，不知道是多少世、多少劫修来的福分。

再者，内在具足信心，相信佛以及佛所说的法。正法是一切白法的根源，由于相信佛，也就对佛所传的一切法具有信心。不但意乐圆满，对善有胜解，而且对法

藏特别有信心，这就是正信圆满。由此看来自身确实已经具备殊胜的条件。

再说他缘方面也非常圆满。如今生逢贤劫第四导师释迦佛出世。世尊因地以无比的悲愿，摄受千佛难度的我等恶浊众生，他经过三大阿僧祇劫的修行，终于实现所愿，在浊世成佛，他以慈悲普照、以智慧指点，使得整个三千大千世界充满光明与幸运。（设想如果没有正法，万古如长夜，众生将在愚痴黑暗中颠倒错乱，造下无量恶业。）这是佛陀因地无量劫来积集资粮、发愿回向，以及众生的善根福德等各种因缘和合的结果。在两千五百多年前，无上的世尊降临人间，示现成佛，距离今天并不是太遥远。

而且，佛陀降世宣说了极其完备的九乘法类，引导我们从善恶因果正道为基础，再逐步提升；由四谛法趣向解脱；由无相法轮，认识到人我法我都是妄相，从而远离执著；再指点众生本具如来藏、本来是佛，如是极完备的三次第法轮出现于世。仅仅是我们所看到的大藏经中也可以见到无数的法藏。

我们是如此幸运，处在正法圆满的时代。假使法有残缺，必定没办法实现解脱和成佛。在佛出世前，或者

佛法尚未传入东土期间，中国最多只有人天乘教法。之前的人类甚至是处在疯狂蒙昧当中，过着愚痴暗昧的生活。没有正法的引导，我们是何等幼稚、愚痴、荒谬、险恶！一切以圆满法藏的出现而截然不同，那是无上导师以无比的智慧慈悲在逐步地指点我们。

我们在回归本性的道路上，如同幼稚的孩童。由于长劫以来迷失太深，众生的颠倒习性难以扭转，于是世尊 49 年说法，步步引导我们从愚蒙颠倒中逐渐走出。佛陀首先从因果方面教导，使我们顺着正见的指点看清道路，随后顺着闻思修的轨道纠正自心、调整习性，从而使我们逐渐恢复正常，走向人天正道，生在善趣安稳之处。

不仅如此，世尊还进一步为我们揭示深细的轮涅两重因果，指出轮回中的一切都是苦性，苦的根源在于我执，并且开示人无我等，帮我们脱离错乱的循环圈。如是以宣说四谛，把我们从生死引向涅槃，这就是解脱道的起点。

为了扩展众生的心量，佛陀又宣说大乘法。让我们发起无上道心，作为成佛的起点、无量福德的起因，随后拓展开来，以大心力行持菩萨道，寻求无上佛果。在

大乘法中，佛陀首先宣讲，内在的阿赖耶缘起是如何随习气力而不断地幻变，使我们了知万法唯心的道理，以及如何在心中播种善因来逐渐转舍转得，最终把妄识转成四种智慧。

在此之上，佛陀又进一步揭示一切所缘、所知的八识行境无不虚假，犹如幻梦一般。为使我们脱离林林总总的人我和法我的执著，佛陀二十多年宣说般若法门——一路空到底，破除对妄相的执著。由于无始以来，我们一念入迷的错乱习性，以为心外有实我、实法，便不断地攀缘境相，导致流转。当由佛法宝藏了解到一切法或者一切相全是虚假，而轮回中一切都是客尘、毫无实义时，我们才开始脱离向外攀缘的执著心，才肯歇止长久以来的狂心。

在最后时期，佛陀开权显实，宣说了《法华》、《涅槃》等经，直接指示众生本来是佛。在此见地之上，又有金刚乘迅速恢复本来的各种方便。如上所述的完备法藏，便是正法圆满。

迄今为止，虽然一代时教进入末法期，但也尚且留存于世。依《法灭尽经》而言，佛经逐渐隐没，最初是《楞严经》、《般舟三昧经》，到最后《无量寿经》隐灭，

于是一代佛的法藏便在世间消失。我们身处末法时期，应该深感庆幸，虽然比前不足，但毕竟比后有余。能够听闻佛法，尤其是今生闻受净土法，的确可以让我们一生即得解脱。因缘未会聚时，在数不清的年劫里，众生都陷于黑暗当中，即使一法句、一尊佛像都见不到，竟是如此可怕！相比之下，我们现在样样都见得到！

再者，尤其应当庆幸的是，自己竟能趣入佛门，成为一名三宝弟子，开始趋往法道！其实当今有很多人与佛法无缘，或者只是做一些表面的研究，在门外打转。相比之下，自己能够发誓皈依佛为师，皈依法为道，皈依僧为伴。继而以此誓愿推动自心，走向解脱、成佛的法道。

在此过程中，如果没得到善知识摄受，即使有浩瀚如海的法藏，还是不知该如何趣入。再多的法教摆在面前，自己也不知该如何修行，即使对于最基础的一分法义也没办法掌握要领。然而一切以善知识的摄受而有所不同，我们开始一步一步了解诸法真实义。以本部《前行》为主，始自暇满的每一节法义，我们都能逐渐了解。这便是来源于善知识的指点，否则自己不可能看得懂；或者即使自以为懂，其实也并非真正明白。由此应知：

我们现在有增上大悲圆满，有强大的助缘力。善知识对于法义方方面面都给予指点，给予提携、帮助，帮助我们打开慧眼，把我们安置在法道当中。

于是想到：我们修持圣法所依的依缘，内外方方面面是如此完善，它不愧是“人身宝”。“宝”是能如愿赐予所需，意为在目前的内外因缘下，如果想修前行法，其实一步一步都可以修成。相反，如果不具足此“人身宝”，就不可能修成一分，或者说非常困难。即使得到人身，也已经结下法缘，但是连“暇满”二字的含义尚且不知，对自身的体性也是毫不了解，更何况是暇满上的差别法呢？其实这种情况很可惜，少许的佛法也不肯去修，在自身上无法实现真实的义利。

譬如世上芸芸众生，一心希求饮食男女，整天吃喝玩乐、混日子等死，其实这很可怜。在这种人身上面，三士道的内涵丝毫得不到体现。他们尚且不信前后世，也就更不会为后世做准备。在此道德滑坡、信仰真空的年代，人们鄙弃善恶因果，对于善业丝毫不肯行持，对于造恶却是趋之若鹜。相比之下，我们已经摆脱这种状况，入于极其殊胜的法道当中，的确是得到了人身宝！

所谓“修持正法的所依”，此处应该定义为，任何

九乘佛法都可以依靠暇满来修行，依此可以积累起无量的福德和智慧。就三士道而言，修下士可以成功，修中士可以成功，修上士也可以成功。比如最初的暇满、无常等，虽然一开始很难达到完备的量，但只要努力，也必定能生起，这都是暇满给予我们无尽的希望。只要珍惜机缘，不断累积、修习下去，逐渐能够认识到现世法毫无实义，认识到要珍惜人身，把心力全部用于修法。学修无常，逐渐就能看出器情万法都是坏灭性，一旦缘散，万法尽灭，除了正法以外，其他一切都不可靠。同时，人的生命好似广场中的油灯，很快会被吹灭，即使今天也难保不死。由此自己一心向法，生起寻求来世以上义利的意乐，或者说会转入下士以上的行列，开始成为修法的人。如是逐步修持，时时都会出现具有实义的状况。

以此身心及外在条件的聚合，再继续修持后后修法，也能够从求来世心中退出。或者说修习苦谛和业果以后就能够完全转变，将三有的一切见为业之幻变，终究是苦，不可能有什么安乐，这时就不会希慕来世得人天果，而会一心寻求解脱。由希求解脱义利，自然需要依止善知识。随后进入皈依，开启一切善道之门。再修

发心，入于大乘愿行菩提心，以及六度的各种修轨当中。之后积资净障，在短时间内积聚无量资粮，消除无始劫来的无边业障。或者修断法，消除一切执著。此后修上师大宝相应法，他作为一切佛的总集，是我们最切近的开发自性的因缘。此外还可以修往生法，即生去往功德无比殊胜的净土。由上可知，我们的前景十分光明，因为依靠人身宝，的确能出现此等修法的义利，它是最好的修法工具或者因缘条件。暇满人身宝真可谓是旷劫难遇，譬如昙花万年不开，而今已经圆满开放。

或者从趣入三乘法道来说，以此根身因缘，容易发起出离心，受持别解脱戒；再者，以此强大心力以及各种善根的滋润，能够发起菩提心，乃至尽未来际行持菩提大道；在此根身上还能修成金刚身，能开悟大圆满的本性。也是在此根身上，能够临终直接往生极乐世界。

综上所述，世上还有比它更可贵的珍宝吗？没有！我们不能见识短浅地认为：我只是个“人”，相貌不太端正，钱也不多等等。我们不必自卑，如果能看到它在修法上的价值，就不会再怀疑它是人身宝。既然如此，该如何利用它呢？是唯一要用它来修法。只有两个字：“修法”，人身的意义就在于修法。了解这些以后，逐

渐能做到噶当的“心依于法”。

之后通过对比，我们会感到百倍庆幸。比如住在城市，一出门看到如此芸芸众生，自己不禁心生欢喜：太幸运了！太幸运了！就像无数沙子里的一颗金砾，我就是那颗金砾，其他全是沙子！此时应以欢喜心来滋润取心要的欲乐。一心摄取正法，才称为是具有“心要”、“实义”；不具正法的人生无非是罪恶和“垃圾”。

懂得这一意义，从今天开始我们就要对自己称呼“人身宝”。每当想起我竟然有如此人身，而它作为因缘法，不会重现，就更要格外珍惜此时此刻的宝贵机缘。珍惜人身要落实在每一天、每一小时、每一分、每一秒上面，而不是愚痴地盲目乐观：我得了人身宝，可以睡三天觉了。其实，人身宝的价值具体体现在每一刻的宝贵时间和修法因缘上，如果每一天都随意浪费，那他的确是世上最愚痴的人。一旦提起欢喜的意乐，就自然有种珍惜暇满的观念，因此要数数修习欢喜来提起自己修法的积极性、一种兢兢业业或孜孜不倦摄持正法的意乐、一种非常强大的取心要欲。

就像金厄瓦格西，一想起人身难得，甚至不愿以睡觉来空耗——太难得了，我怎么可以失去它？时光流

失，不会再来。他取心要的欲乐特别强烈的缘故，一生从不睡觉，念满了九亿遍不动佛心咒。

思考题

1、什么是“他圆满”？一一观察五他圆满，思维：

（1）如果释迦佛未出世，我们现在的状况如何？佛出世意味着什么？

（2）为什么佛不说法众生就不得利益？完备的成佛法藏对我们的修行有什么利益？

（3）如果现在圣教已经隐没，我们的状况会是如何？

（4）为什么自己不趣入圣教就不得利益？

（5）如果已入圣教但未得善知识摄受，状况又是如何？善知识的摄受对我们的修行有什么帮助？

2、什么是“人身宝”？为什么说它最珍贵？从正反面思维人身宝是修持正法的所依，来体认它的珍贵，并对此数数修持欢喜心。

此外，对于由业颠倒、信心退等，还会从暇满十八法中退减的阶段应须谨慎，此是大关键。

我们应该由反面了知，如果稍不注意，比如离开善知识摄持，就会在短暂的时期当中丧失一个圆满。暇满人身是有为法，需要我们特别谨慎地取舍方方面面的因缘。

或者已入佛门但皈依不纯净，结果又转入外道门中，练气功、行法术等等。不仅如此，很多人喜欢举办世间娱乐，崇拜现代思想，实际无异于外道，只是自己不承认而已。他以为穿不同的衣服，戴不同的帽子，入于其他道门才算是外道。然而，那些外道还会为来世着想，他却以现世为乐为常、高呼要实现自我。在现代文明思想的包装下，他内在的见解才是非常颠倒，他自己才是彻头彻尾的外道。

我们在这些方面特别需要防备，有的东西像毒一样不可沾染，一旦染上，修法的机缘就被破坏，心也很快变得颠倒，因缘上接触了邪法，往往对于正面的、贤善的佛法就反感、听不进去。事实即是如此，因为我们曾

在那种环境中熏得太久。譬如教导现代人放下此世，然而由于他受过太多现世享乐论、自我价值论等见解的染污，往往感觉难以接受，对他而言，趣入下士道都有很大困难。同时这种障碍也非常难以拔除，有的人甚至几十年被其困扰都还毫不自知地自以为是。其实由于现世心的阻挡，他一直都不曾入道。因此我们一定要注意防备，才能保持皈依清净。

再者，造业方面也需警惕，以防颠倒。人们一旦被业力控制就会失去修法的因缘。虽说严重的五无间等罪一般不会造下，但各种杂染业可能时时都会出现。譬如发起一念嗔心，之后三个小时都无暇修法。或者打妄语、挑拨离间，或者缘于佛法胡说八道、谤法，也会很快陷入罪业当中。或者看黄色录像，跟异性接触产生贪染，功德也就很快失毁。诸如此类都特别需要小心。

再者，信心方面也可能出现障难。不注意保护很容易对法起邪见，对善知识起邪见等等，这些都是沉没法的因缘。

要知道，无暇不在于他是否待在房间里。很多人待在房间里其实也是无暇，因为内心不能趣入修法的缘

故。比如整天看电视、在网上溜达，这些都是糟蹋自己，糟蹋人身宝。没有注意防护的话，一世人身其实也极其短暂，就这样很快消逝了。从一方面来说，暇满是旷劫难遇的机缘，另一方面也应该想到，且不说今日会死，就算一个人能活七十岁，在天人眼里也不过是一眨眼的功夫。兜率天刚喝完一杯茶，我们就已经不在人世了。

暇满如此难得，又如此容易失坏，我们才一定要好自为之，因为如果不去珍惜，仍然是白白浪费一世。多少人遇到佛法，最终却在遗憾悔恨中离去，不禁自责：这一世太可惜了，我竟然丝毫没有修持殊胜的佛法，到今天两手空空，还要背负山王般的罪业去往后世，多么愚痴啊！

所以，一定要对于还会从暇满十八法当中退失减少的情况特别小心。如何小心呢？譬如过去无量百千万年中都被各种沉疴所缠绕，今天终于恢复了健康，我们就要从食物、天气、心态、作息等方方面面注意，才可能保得住身心健康的状况。同样的道理，我们好不容易得到暇满，就要特别警惕，不能让内外因缘破坏这来之不易的修法机缘。外在不宜接触邪友、邪法，不宜上网、

聊天等；内在时时保持清白的内心，保持对佛法的信念，对善知识的感恩，或者按照戒律、按照法道来行持等，一定要有这种道心。

我们在佛法上只是刚起步的小孩，应当自知能吃几碗干饭。也就是说，要注意在意乐上保持纯净的信心，在业行上守护清白，不以恶业来染污；在外缘上要时时依止善知识，时时依止三宝，不可离开；在环境上要处在正法中土。

再者，今天的时代跟过去不同，一旦上网散乱，就已经落于边鄙之地；在城市里也是同样，心偏离正法、趣入非法时马上便入于边地，很快失去了环境圆满。

可见从微观而言，暇与非暇一念之间就可以转变，我们需要特别小心。譬如当到达城市时，要提醒自己：此地太危险了，如果我没有好好把握，几天后肯定陷落。内心一次遭到染污，就丧失无数功德，一个月都无法恢复，很多人就此沉沦，多么可怕！闻思修所得的少许成绩，很快就被打击、消耗殆尽。如是我们应当注意把握微观上的这一大关键。

祖师所说的这句话极其重要。如果不注意微观上的

防护，殊胜的机缘很快丧失，不再成为暇满人身；如果注意保护，它也会越来越闲暇、圆满。可见落实到“修”上才是关键，一旦时时有正念在心，谨慎地保护修法因缘，就会一心摄持正法，所表现出的观念、态度等都超过普通人。同样是修暇满，很多人只是了解一下知识，考试也可以答得很好。但这些并不重要，关键是真正生起一种珍惜暇满的观念，并且在微观上，时刻都有一种防卫、保护、自珍自爱。只有在微观上心态转变，才能摆脱对现世的耽著。一旦想到暇满第一、修法第一，并且这种观念越来越强烈，当占据统治地位时，以人身做非法事才能被自心挡阻、推却。也就是说，善根必须强化到一定程度才管用。

《前行》法类当中都以金厄瓦作为观修暇满的榜样，他是我们的仰望、学习之处。当然一开始离尊者所到达的量还相差甚远，但我们一定要逐步修学。由于担心丢失暇满，他连睡眠都不要，那我们还要上网吗？还要吃喝玩乐吗？还要花五、六个小时聚餐吗？或者看毫无意义的动画片？看世间的杂志、报刊、电视？或者谈论世间话题？或者想去城市散乱圈里东逛西逛吗？对

于这些方面我们都应当好好思维。修习暇满以后，如果在时间的分配上还没有一种彻底的转变，哪里能算是学法的人？只是积累一些佛法知识，有什么意义呢？

诚心思维：以后难得如是身故，此生所得暇满若不作实义，将会堕入恶趣，那时不辨善恶。纵然生到善趣，也难遇善知识，做什么都成罪业，由此无有解脱生死的方便。我竟不明了此过患，好愚痴啊！又善观察，在大城市和大集会中，具全十八种的人身宝有多少。之后由自体门数数思维其难得。

再从未来方面考虑：暇满是无数劫中因缘积聚才出现的机缘，如果这一次没把握好，让它白白浪费过去，以后就很难再得到，所以今生是唯一的机会。

我们从恶趣来到了人身宝洲，本来有无数次机会去成办实义，但是愚痴懒惰的人，不去采集任何“珍宝”，只让机缘白白空过。等到一生结束，从人身的宝洲脱离，又堕入恶趣险处，就再也难以回来。那时身不由己，被业力控制，心识处在狂乱、痛苦、饥渴等状态当中，哪里还能辨别丝毫的善恶呢？

且不说地狱、饿鬼重苦，即使是相对苦轻的旁生，

它们懂什么善恶？跟它说布施能懂吗？或者持戒是什么？忠孝仁义是什么？它们的心识被重业障蔽，灵性难以显露，根本无法辨别善恶。又如人中弱智，虽然比旁生高级得多，但他不会进行基本的运算，甚至无法理解粗浅之事，也不能辨别善恶。他作为人，只是智力低下，尚且无法辨别善恶，何况旁生？可见，人类的健全心识是多么宝贵！

从世间法上也不难看出，人类的观察、运算、表达、设想等能力非常强大，并且智商高超；人类心识在方方面面也都能顺利运转，可以行持忠、孝、仁、义等。再从出世法上观察，出离心、菩提心、无二慧等也都可以生起。依于人身能受持别解脱戒，能严禁三门恶行，能遮离各种堕落轮回的因素，乃至能趣往解脱。依于人身还能修定、开发智慧等。或者说以人类不可思议的灵性，能将心量很快展拓为广大，能很快契合无上佛道而修行、证入。通过闻思教法的启迪，马上就能随顺法道而行，这是多么宝贵的因缘。一旦丧失人身，好像突然从极荣耀的帝王宝座摔落到极深的囹圄深渊，实在是太大的惨败与沉沦。

我们要一再思维，目前的机会旷劫难遇。不要以为这是简单的事，其实就连看一眼经书、接触到经书都不容易，更何况是看懂、读懂？哪个旁生用爪子捧着书在看？它们有四只脚却没办法行持礼拜、打坐、结手印等；它们的语言也很简单，不能够念诵经文；它们的心识也很蒙昧，没办法接受法理，没办法进行极精细的智力活动。同时，旁生无法辨别善恶，即使是三加四等于七都算不出来，即使是自己的名字也写不出来。如是以第六意识的愚钝，落于粗劣的心识状态，难能开发心性。对于它们而言，少许修法的闲暇都难以出现。

其他地狱和饿鬼有情也是只有受苦的份，那是长劫暗无天日的惨淡生涯，不断受着业力的侵蚀。一个人如果染上恶疾，几十年都没有治好，他虽然痛苦，但相比来说还算小事；一旦染上了恶趣的业障病，无量百千劫都难以治愈，它会一次又一次地发作，任凭各种恶性业力不断地在相续当中蔓延。这种状况就如同一个严重的疯狂病人，继续发展下去只会更疯狂、更可怜，不会无缘无故就恢复清醒。所以恶趣千万不能堕，一旦堕下就难能脱出，更何况在恶趣受苦时还会继续现起烦恼而造

业，继续辗转沦陷。那时感受极大剧苦，如何还能辨别善恶？！

地狱、饿鬼全是颠倒境界，它们无法止息心识的狂乱，也难以出现少许的平稳心态或机缘来辨别善恶，只会不断地出现极大的恶业幻觉。譬如炮烙地狱的众生看到美女，于是不断地抱，不断地被烧焦，烧焦了再抱，抱了又被烧焦；或者等活地狱，众生都是“仇人相见，分外眼红”，以嗔恚的力量不断刺杀，哪里还能去辨别善恶？无非是一直处在疯狂状态。在饿鬼的境界里，处处感觉前面有上妙饮食，于是拼命求取，却无论如何也不会出现。河水变成脓血、青翠的果园变为烧焦的树林，饿鬼世界如此处处颠倒，哪里能比人间的太平、安闲？哪里能比我们内心状态的平稳呢？

应当庆幸：太不容易了！今天我有福分看五分钟法本，简直是三宝佑护，竟然出现此等机缘，所以我一定要百倍珍惜。如果随意浪费善妙机缘，不去积极摄取实义，反而肆意造恶，用人的心智陷害、竞争、窃取，搞各种贪淫、凶残活动，或者浪费在毫无意义的物欲追逐、吃喝娱乐当中，那实在是太可惜。

人的心智特别强盛，造恶的力量也比其他生命大，所以今生如同来到一个分界口，要么学好，永善永乐；要么学坏，永恶永苦。如果以人身造恶业，临死时会发现业堆积在胸中无法排遣，于是任由业性抓获自心、忧悔热恼，却也只能是身心不由己。人一旦疯狂，并不是想回转就能回转，同样，恶业积多，人也会崩溃，即将堕落之时，自己感觉不到希望，眼看着落入深不见底的恶趣深渊，也毫无办法。更何况等待自己的是无数劫中难以脱出的苦难，实在太可怕了。

由此可知：我今生只有一条路——在法道上走，没有其他路。既然不是永乐就是永苦，一旦失去目前的正法机缘，以后就再也得不到了。目前的机缘则是在于每一天、每一小时、每一分、每一秒，因此我一定要争取。我并不是时间上的大富翁，并没有时间可以大把大把地花，并不是自己还有很多年可以延续等等。人生只在弹指间，一寸光阴一寸命，它急速地损减，它一旦逝去，永不再回。

由于此生不珍惜法缘，即使来世万幸，转生于善趣，也会一直行于非法；邪性也积累得越来越强，难以回返。

非法习气经久熏习，自然与正法越来越生疏，或者将来生为人身，也只是遇见恶知识，不会值遇善知识。

有人会问：真这么可怕吗?

回答：可以翻阅历史传记，有的前世是修行人，由于没有好好把握，结果转生成妓女、奸臣；有的前世参禅有所领悟，后来接受名闻利养，再转世就变得很不灵慧；还有很多落在富贵堆里，造大恶业，于是又堕入恶趣深渊。

我们需要特别谨慎地把握因缘，不允许自心趋向非法。一旦染上邪缘，会像滚雪球一样越滚越大，也就很快滚出了善趣。因缘瞬息万变，一种邪恶的因缘可以让人变得无暇，哪怕只是几分钟没把握住，马上就可能沦陷。譬如上网，一开始的几分钟没把握住，之后的几小时就钻进了散乱堆，甚至只是为了查阅一些清净的消息，后来也往往成了一团散乱。更不用说不清净的媒体，它会在人的心田中熏下极重的邪恶习气，由此所引起的一个障碍事件就足以把十年时间卷入其中，积下深重的贪嗔痴与生死之业。

作为凡夫，不必自以为有多么高尚，因为内在充斥

的是各种邪行、邪习气。譬如一阵业风把我们刮到城市里，结果很可能是快速地转入世间法的因缘当中，追求吃喝玩乐，大量享用信财，欠下极重的业债，法也修不上去，最终成了堕落的因素。多少人利用佛教求名求利，其实所作所行无非都是毁灭自己的因，他们哪里是在珍惜人身呢？是所谓“江山易改，秉性难移”，稍不注意，各种习性马上就冒出来，自己便不由自主地随习气而造业。

所以需要注意，一旦丧失目前的机缘，以后重现就只是一种妄想而已。被此世的因缘冲击，人们往往堕入于非法当中，更何况是来世？很多前世的修行人，今生落于某种因缘，譬如生在不信佛的家庭，几十年中闻不到佛法，完全处在世间邪染当中，被熏下特别粗重的习气。毕竟修到不退地之前都没有保障，而我们今生总算幸运地皈入三宝门中，没有落于恶趣等无暇之处。

要想到：如果今生没在正法方面励力修进、不断发愿，积资净障的方方面面也没有努力争取，就会导致自己的善根力、发愿力薄弱，反而邪恶的念头很多，那么即使来世得生善趣做人，也很难和善知识相遇。如果不

遇善知识，人身只是一个罪恶人身，以此不断地造罪而已。就像未入法道的世上俗人，几乎 99.99%会堕恶趣。为什么呢？我们可以观察，从生到死之间，他们到底造了什么样的业？起过什么样的想法？有多少见不得人的心思？做过的事有几件不是罪业、不是自私、不是与人争斗？整个人生无非是在名利两条道上跟人拼杀，此外没有其他。

如是造下深重恶业，即成所谓“三世冤”。此世稍稍修行，下一世万幸得人身，再下一世就堕落。如同从山顶掉落在无底深渊，粉身碎骨、难以恢复，哪里还能有从生死中得解脱的机会？哪里会有一种方便，从如此错综复杂、极难出离的生死业网中逃出？又怎么可能从湍流不息、一浪接一浪的错乱之流中抽身回转呢？太可怕了！

至此应该明白，此暇满人身非常宝贵，而且仅此一次，正所谓“此身不向今生度，更向何生度此身”。“只因当年情未撇，无边生死自羁留”，一念错失就足以使自己落入无边生死苦海，难以回转，而我如果还不明白此等过患，就实在是太愚痴了！应当严厉呵斥自己，劝

勉自己回头。对于相续当中强大的邪性，不进行严厉的呵责就很难清醒。

再者，不妨在城市或者大批人群集聚处，仔细观察真正具足暇满十八法的人身宝有多少。如此才能了知，的确暇满人身非常难得。对于我们而言这很现实，每天一出门，就可以看到街上熙熙攘攘的人群。住宅区、地铁、超市里都有许多人，他们到底是人身宝还是普通人身，乃至下劣人身我们很容易看出。譬如上海有两千多万人，如果在大街上随便拉一个问："你要皈依三宝吗？"他肯定瞪你一眼，扭头就走。如果问他："你想出家当和尚吗？"他简直想揍你一顿，因为他对三宝毫无信心。如果对他说："你要好好发善心、做善事！"他会反问："什么叫善？善值几个钱？"现代人想法颠倒，他会认为行善是神经病。如此可见，看上去是人身，然而内心已经腐烂，跟修学佛法丝毫也沾不上边。举目望去，茫茫人海里真的找不到几个人身宝。也就是说，真正具足暇满的体性及其差别功德分其实极为难得。

上述很多缘起道理，已经在方方面面给予指点，而这回直接在现实中普查的方法，马上就能使我们明白—

—找遍整个上海市也找不出几个，就知道人身宝有多难得。春节过后农民工重返城市，千千万万的人想在城市里淘金，他们都是为财；莘莘学子返校，绝大多数也都是为名为利，可见人心是多么难以趣向正法！由此认识到：原来自己是万分幸运的人！竟然在自身上实现了珍宝人身，实现了如此殊胜的修法机缘，我们一定要好自为之。

一方面自己倍感庆幸、欢喜，另一方面要为自己打气，督促勉励自己：这一世人身一定要善加运用，它的确如昙花一现般稀有、难得！否则，有人可能还在自暴自弃，以为自己只是一个废物。当然，“珍宝”和“废物”要替换、善巧地思维，不使自我意识太强势。顺遂自我就接受，对自己稍微批评马上就不接受，如此很难有所进步。应当缘法体会，知道欢喜时如何策励而提起心力，受呵责的时候又如何避免过失，而不是钻牛角尖地以为“我的自尊受到伤害”，这种世人的想法并不是学法之相。

如是我们要由自体门难得数数思维，从而百倍珍惜人身价值，善用每一分、每一妙。想到生命可贵，想到

暇满难得，想到这旷劫难遇的良机，就不禁生起珍惜之心，从而逐渐引生“心依于法”的愿力：我要将此生全部用于法道的修行。难道还继续耽著现世法吗？一定不！以此逐渐退出求取名利和各种非法作为，所以它叫“第一步退心法”。

思考题

1、从暇满十八法中退减的情况有哪些？如何在微观上防护？

2、如果此生得暇满时不摄取实义，未来的结局如何？思维此过患，呵斥自己不珍惜暇满，再再发起惭愧而避免此过。

3、善观察城市等中具暇满的人身宝有多少，反观自身所得暇满，数数思维其难得而策励自心珍惜暇满。

三、思维难得之譬喻

思维难得之譬喻者，大浪汹涌的海面上漂浮着一孔轭木，它刹那不停地漂动。海底有一盲龟，每过百年浮上海面一次，二者相遇后龟颈恰入轭木孔中，而得到人身所依较此更难。佛说人身如此难得。

思维难得有譬喻和数量两分。人身的难得很难用数字来表达，它超越了人类的数量计算范围。它的比例实在太小了，只有以佛眼见到它的难得性，之后用极恰当的譬喻来为我们说明。我们透过譬喻了解这一点，关键是要认识譬喻的真实性，它不是一种虚拟。只有在譬喻和数量的差别上生起定解，真正相信这一点，相信佛的语言，相信现象中的实情，才会真实了解人身是多么稀有难得。

在众多譬喻中，最著名的是“盲龟值木”。波涛汹涌的海面上漂浮着一段单孔轭木，海面浩淼无涯，在海风的吹动下不断涌起，轭木也就刹那不停地漂动。海底有一只盲龟，它面前一片漆黑，看不到外在事物，一百年才浮出海面一次。盲龟碰上轭木并且龟颈套入孔中，这是机率极小的事件。

试想，如果海面有限，或许可以碰到；风平浪静，轭木静止，或许也能遇到；盲龟眼睛复明，能看到轭木，有意识朝那一方向游去，也有可能遇到。但是，海面无边无际；不断地风起浪涌，轭木刹那不停地漂转；盲龟眼前一片漆黑，根本不知道轭木在哪里；再者，百年探头一次，没遇到就又要沉下去。如此算来，盲龟值遇轭木孔的机率实在太小，而人身较此更为难得。世尊正是以一切智眼亲见人身之难得，才以此譬喻说明其中状况。

也就是说，在恶趣死后，极难得到人身，基本上全部继续转生恶趣；在善趣死后，得人身也基本不可能，几乎是全军覆没。譬如地球上 70 多亿人死后几乎都不得人身，绝大多数往恶趣奔而已。或者，地球上水、陆、空各类旁生，下至蚂蚁、鱼虾等，死后更是绝大多数得不到人身。再说，三千大千世界无量无数上趣下趣的众生，死后也都是几乎不得人身。

或者就一个生命体来说，也是旷劫以来一直得不到人身。《提谓经》中讲，好比从八万四千由旬高的须弥山顶垂下一根细丝线，有人在须弥山底用一根针去迎接

它，周围有极大的随蓝风在吹刮，这根线刚好穿过针孔的机率极小，几乎不可能，而得到人身比此更难。也就是说，众生时时起恶心，多数得不到人身，更遑论是暇满人身。得暇满要以持戒为因，修福德为缘，加上清净愿的结合，如是积聚众多因素，于是恰好在缘起点上受取人中胎生而得人身。而且，又要过去无数种善缘在此时积聚修法的缘起，也就是根身、环境、业行、信心，以及所处的时期、教法等等，方方面面的因缘汇聚，才能以八暇十满之身趣向正法。

众生过去大多造下非法邪因，相续当中不顺合缘起正道、不顺合法道的邪思分别非常多。比如观察一位未入法道的凡夫，他一天24小时会起动无数个非法念头，无非是贪嗔痴慢、损人利己、狂妄邪癖、持颠倒见等等。从他的发愿来看，沦为禽兽毫不奇怪，因为只想享乐，想得到男女之乐、五欲之乐等，从没发过清净愿；五戒十善更是根本不肯守持，他只知道任性胡为。如此看来，众生心中多数是种下恶趣因。佛在《阿含经》中也说，失人身者如整个大地的土尘，得人身者如指甲上的土尘，可见极其困难。

我们应当透过对缘起的观照，逐步相信人身难得，相信世尊的话语。比如佛在《念处经》、《涅槃经》、《阿含经》、《提谓经》等许多经教当中都讲到人身难得，历代菩萨祖师们也都异口同声如是说，他们不可能说妄语。就佛而言，没有任何无明的遮蔽，完全照见整个法界中众生受生的情形。佛的一切智智能在一刹那间了知地球上所有水分子的数量，知道地球上所有植被叶子的数量，乃至无数刹海里众生的心念、受生的情形等等。在佛的天眼前，下至毫毛般的细节都无余毕现，对众生从无始至今，累世当中的受生情形，也是一眼洞明，当然能现量彻见众生得人身的比例，只不过这种数量没办法具体表达，所以佛用善巧的譬喻来实际为我们指证，它比盲龟值入轭木孔还要困难。

因此，这实在是法界中极稀有的事件，是比昙花一现还要困难无数倍的事件。自己无数生中一直在恶趣轮转，往昔好不容易得到一次善趣身，却也不是珍贵的暇满身，而唯有这一次得到了，难道就这样白白浪费吗？已经深入宝山，难道又空手而返，回到恶趣老家吗？人寿有限，只有屈指可数的光阴，如果珍惜它，便可以获

得永久的胜利，超出生死、得到永恒的安乐；如果浪费它，用宝贵的人身起烦恼造恶，把自己葬身于万劫不复的恶趣深渊，那就实在是太愚痴了！

我们能否得到解脱，只看今生；我们能否实现永久的利益，也只看今生；我们能否在轮回中打赢这场翻身仗，从无明黑暗、不断随惑业流转的悲惨状况中回转过来，只看今生；我们能否恢复佛性，开发出无边的智悲力，救度遍法界、尽虚空的一切苦难有情，还是看今生；我们能否即生往生极乐世界，还是只看这一次。我们算不算是真正有心的人，就看能不能认识到人身之珍贵、难得。

一想到这次机缘实在是万劫难遇，自己就应当百倍珍惜现前的光阴。由于我们珍惜心的不断提升，自然不愿浪费一分一秒，不会把万金不换的宝贵光阴，浪费在无意义的世间追求，或各种庸俗娱乐散乱，或造杀盗淫妄大恶业等，乃至都不去希求不究竟的人天福报以及小乘果位。真正珍惜人身就要把一生的心思全部用于最殊胜的法道上面，来求取一种究竟的大义。我们应当如是思维。

四、思维数量之差别

思维数量之差别者，从有情数量及逐层比较来看，得人身也仅是可能。即地狱有情若比夜空繁星，饿鬼有情则如白昼星星；饿鬼有情若比夜空繁星，旁生有情则如白昼星星；旁生有情若比夜空繁星，善趣有情则如白昼星星。仅此一点而已。

思维人身难得的第二个方法，是在数量差别上，逐层比较来了解其稀有，最终得出结论：得人身只是一种可能性。

如何来了解数量以及逐层比较呢？此处尊者已为我们指明轨道。如果把地狱有情比喻成夜晚的繁星，那么饿鬼有情就像白天的星星。当然，并不是说地狱有情只有夜晚繁星那么多，譬如星光璀璨的夏夜，再多也只不过许多千万而已，而地狱有情却是无量无数。这一比拟只为显示比例，地狱有情占绝大多数，饿鬼有情与其相比寥若晨星。白天基本看不到星星，但是夜晚星辰繁多。可见，相对地狱有情来说，饿鬼非常少，也许是它的无量千万分之一。

如果把饿鬼有情比喻成夜晚繁星，那么旁生有情就像白天的星星，极其罕见。按比例来搭配，譬如差不多一万个饿鬼搭配一个旁生，旁生其实非常少，好比鹤立鸡群。再把旁生比喻成夜晚繁星，则善趣有情犹如白天星星，两相比较，善趣有情又是极其稀少。可见，越是低等的生命数量就越多。也就是说，心识一旦沦落就很难回转，错乱中再添加错乱，恶业中再造下恶业，堕落率是非常之高。

不妨将这种逐级比较，想像为金字塔型，下部多数是地狱众生，较上一级是饿鬼，相对占据很小的比例；在这一小部分比例当中，旁生又只占其中很小的比例；在旁生极微小的数量里，善趣有情又占极小的比例；在极小比例的善趣有情中，人又占极小比例。通过以上逐层递级比较，不难了知得人身者仅有少许。

借助其他比喻也可显示这一道理。譬如地球上的无数沙砾中，金砾数量极少，其地狱有情多如地球沙砾，饿鬼有情少如金砾；如果把饿鬼有情比成地球沙砾，那么旁生有情好比其中金砾；如果把旁生有情比成沙砾，善趣有情则好比金砾。如是层层比较，不难了解人身所占比例之小。

或者譬如鸟中凤凰。全世界大大小小的鸟有无量无数，其中凤凰极少。同样逐层比较：地狱有情好比地球上的鸟类，饿鬼有情就好比其中的凤凰；将饿鬼有情比作地球鸟类，则旁生有情好比其中的凤凰；将旁生有情比成地球鸟类，善趣有情就好比其中的凤凰。如此看来，善趣有情实在是罕见，所占比例实在是太小。

或者用数量比拟。譬如有一万个地狱有情才能有一个饿鬼，饿鬼就是地狱有情的万分之一；有一万个饿鬼才能有一个旁生，旁生就占地狱有情的一亿分之一；有一万个旁生才能有一个善趣有情，善趣有情就是地狱有情的一万亿分之一。如是类推了解，得人身者实在太稀少了。

也就是说，有情几乎尽皆沉陷，能浮上来的很少很少。如果已经堕落到非常深重的地狱受苦状态，要逐渐上升到业力稍轻、受苦轻一些的饿鬼界，其实特别困难，比例也非常小；要在饿鬼的状态中进一步提升，得到受苦更轻、生命形态比较高级的猪马牛羊等身，或者成为其他猛兽、水族等等，同样也非常困难。也就是说，从非法恶性状态中非常难以逆转回心。堕落如顺流而下、

大山崩裂，而超升则如逆流而上、攀登险崖，其中艰难，可想而知。

从旁生的状态升华作人更是极其稀有。人类的根身、智慧、慈悲、德性，实在是太殊胜、太难得，就好比从无数杂质中锤炼出精华，再凿成一个如意宝一样难得。其他处在妄动当中的恶趣众生，如同玉杯一旦被砸碎，恢复的机率只是一种可能性，恶趣众生也几乎不能再得人身。人身即是如此可贵。恶业都是颠倒性、堕落性、粉碎性的法，它会崩裂，使灵性变得残缺、昏蒙，难以逆转。当心识随着无明的流动，不断地狂妄、颠倒之后，再回转恢复其实非常困难。如《念处经》中说，的确大多数众生都沉在地狱里，那是金字塔的底端，真正得人身就如金字塔的尖端般稀有。

这的确不是耸人听闻，事实便是绝无仅有、只是一种可能性。在整个众生界的数量和比例当中，升华再升华、淘汰再淘汰，最终才有微乎其微的得到人身的可能，实在太难得了。

这情形对于现见之法——人身上内外诸虫如何安住，观察此点即可了知。

我们可以从具体事例上观察。譬如我作为一个人，但在我一个人的身上有特别多的虫子、细菌等低等的生命和业障众生。

或者以自身为起始，一直扩大到 100 平方米，在此范围里有多少生命？仅仅蚂蚁以及其他虫类就已经非常众多，然而其中只有我一个人。很多众生都堕成各种形态，唯独得不到人身。所谓“七佛以来，犹是蚁子”，在七尊佛出世以来的多劫当中都未能脱离蚂蚁身，可见有多难。它们就一直处在如是蚂蚁的习性里钻不出来。它们能听懂说法吗？蚂蚁容易行善吗？蚂蚁知道三宝是什么吗？知道因果律是什么吗？蚂蚁知道内心的法则吗？蚂蚁能够礼拜一次，念一句经咒佛号吗？不可能。有情一旦堕下去，乃至万劫不得翻身，竟是如此可怕！再观察跟人类有些关联的鬼类，譬如在一个城市里的饿鬼，如果以具天眼者来看，其实也非常众多。

诸如此类，我们应当了解，堕落的生命特别多，人身实在太稀有。彼等旁生或恶趣有情，或者一些山中的精怪、非人类，它们都特别羡慕得到人身，也明知人身对于自己而言非常难得，简直像登天一样。我们如今既

然已经得到人身，就应当认识和珍惜这一点。

人群中，也对于远离佛法光明和从法中失坏的人们作衡量，则如法行者极稀少故。对于总的普通人身所依及特别具法人身的难得，善观察后，对暇满难得发起定解。

以上观察善恶趣之间的数量差别后，再回到人中观察具法人身和不具法人身的数量差别。也就是，对于不具佛法而处在冥暗中的人，以及先前曾入佛法后来失坏的人进行衡量，发现这两类人占绝大多数，而如法的行者极其稀少，是难得中的难得。如是观察后，会更加珍惜目前的机缘。

这一点可以结合周遭所见的人类情形进行思维。如今城市当中真正行法的人的确如凤毛麟角。譬如一个社区里住有几千人，其中恐怕只能找出几个佛教徒，最多也只有几十；而这些佛教徒中，多数是整天被俗事缠绕，或者只是为求一些世俗福报，他们根本不了解佛法到底是何义；有些虽然幸运地进入佛教团体，但除了能够闻思、了解一些经义以外，还不懂得如何趣入实修；再者，在一些佛教团体中具有完备条件的人也很少，能有福

报、善根、机缘长期闻思佛法，取得各层见地，之后又有愿力精心精意来修道的人就更少了。

譬如上海市两千多万人，学佛的却没多少。如果举办一场居士大会，在人海当中他们也只是极少分子，更何况是真正进入佛法闻思修法轨的呢？多数人只是结下法缘，只有少数真正进入佛法的法道。在进入法道者当中，真正取得见解的又有多少人呢？他们大多数人没什么希求，只是听听而已。取得见地以后，真正长期付诸实修的又有多少呢？那更是极少数，很多人即使学习一些佛法，精力大多也都分散在世间法里。或者即使万幸没有什么世间法的干扰，他的精力仍然放在积累知识或者举办佛教活动、慈善事业等等上面，真正一心修法的人非常罕见。

不但是今天，自古以来即使在佛门里，真正有前行修量的人也是凤毛麟角。当巴桑吉来西藏时说："没见到西藏人有念死的。"古代的西藏社会尚且如此，何况今日？对于修行人，不必看他表面上的威仪、谈吐如何，而是要看他内心。真正能念暇满、念无常，放下世间事务的人其实极少。譬如仲敦巴尊者所说，如果没有舍弃今生，那么诵经、行道、坐禅等都不足为贵。注重外在

形式，内心黏著在世法上面，不可能有什么修心的内涵，也并不具有实义，甚至配不上一个修行者的名称。

修法需要从下士、中士、上士一路升进，但真正检查品质时，发现如法修行者极其稀少。譬如修下士法，须有精进为善之心，以善意待人的情操、胸怀，一举一动全部依法行持，并非按照自己的私心、邪见或者自以为是的想法等。如是真正找到一个标准按照下士道来修法的人，尚且非常不易，那么真正一心求解脱的人数量就更少；实际发起菩提心，念念为众生、为菩提的人，就更是少中又少；真正住在空性见地中的，简直更是稀有……依此观察，发现真正趣入法道的人的确极其稀有。

同时我们也应善加观察，自身的修为能够达到哪一层次。当然从外缘上，我们并不是远离佛法的痴暗中人，然而从内心来看，我们还是常常处在痴暗之中。心中偏离佛法的时候，就完全随顺自己的愚痴性，这叫“离法光明”，处在如暗夜般的业果愚和真实义愚当中，而且这种状况在我们心中时时都会浮现。我们处在一种“明”、“暗”交替当中，当能够运用正法的时候，心中点燃了明灯；当趣入邪道或者随顺习性无明力而转时，

就处在痴暗之中。从内在现起“明”、“暗”的比例来看，每个人的情况都有所不同。我们应该检点，是燃起法光的时间多，还是处于法暗的时间多？事在人为，修行完全要靠自己把握，我们应该时时在心中燃起正法的明灯，才能真正使暇满具有意义。

再者，有的虽然能入于正法，但很快又会失坏。也就是人们会随着内心或外缘的情况，常常在学法过程中现起一些障难。可见，真正具法的人身其实很少。微观上体察，我们自身每一天是不是处在具法的人生内涵当中呢？如果是，当然应当修随喜，并更加百倍自勉而精进；如果没有处在佛法的光明中，或者已从法中失坏，就应该赶紧提起警觉，马上回心缘念佛法。即使有一天没有闻思修正法，我们也不算是真正的修行人，过的也是罪恶的生活。

通过以上不仅了解到人身难得，而且应当认识：普通的人身所依尚且像盲龟值木一样难得，何况是具法的人身所依呢？宏观上，只要看看人群当中修法者的比例，也不难发现暇满人身其实非常难得。再从自心是否具法的内涵上观察，也会发现比例更小。正因为比例小，就更要抓住机会，尽量争取真正修行的机会。如是慢慢

争取、积聚力量，终究或能突破障缘，逐渐积累起修法的因缘。

如果我们不了知两股业流的对峙，一味随着过去的非法之业漂流而转，离法就会越来越远，甚至被冲入非法深渊。反之，如果能够拼命抓牢正法的因缘，也会逐渐蓄积正面的势力，去往光明法道。

以此缘故，了解人身难得以后，就要尽量用它来进行有意义的修法，好似一生百时只得一饭，每次都如是作意思维而起珍惜心，落实到每一天、每一次机缘上都善加珍惜：只有这一次了，我无论如何都要争取！

思考题

1、在相信佛语的基础上思维盲龟值木等喻，对人身难得发起定解。

2、善观察以下有情的数量差别，对暇满难得发起定解：

（1）地狱有情与饿鬼有情；饿鬼有情与旁生有情；旁生有情与善趣有情；（并思维：为何在数量上有如此差别？）

（2）一个人与他身上的内外诸虫；

（3）如法行者与远离佛法光明、从法中失坏者。